



Herremotion for modne mænd

Vi starter op onsdag i uge 43/2024 fra 19-20.

Programmet er opvarmning i form af udstrækning, gang og løb sammen med forskellige lette øvelser undervejs.

Derefter er det styrke for de store muskelgrupper som ben, mave, ryg, balder, skulder og arme efterfuldt af udstrækning.

Efter opvarmning er der boldspil, som regel fodbold til 2 mål. Andre gange kan det også være anden type boldspil.

Vi afslutter med en let udstrækning. Efter træning er der bad og hyggesnak over en øl eller vand.

Deltagerpris Kr. 425,00 pr. sæson betales via Mobile Pay til 20 91 69

Kontakt Træner Ole Nørby på mobil: 20 41 90 36

