



## Herremotion for modne mænd

**Vi holder snart pause – men vi er tilbage til efteråret i uge 43.**

**Vi træner hver onsdag 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.

Kontakt Træner Ole Nørby på mobil: 20 41 90 36

