



www.IFN.dk

Idrætsforeningen FREMAD Nørhalne

KLUBHUS: G. ZIMMERSVEJ
NØRHALNE . 9430 VADUM
TELEFON +45 98 26 86 75
GIRO 3 30 34 89
CVR NR. 2739 2911

IFN run

IFN run er for alle løbere i Nørhalne.

Vores mål er at få hele byen i løbeskoene :)

Dit mål kan være:

- * at komme i gang med at løbe
- * at løbe længere, hurtigere, en bestemt distance
- * eller bare at løbe sammen med andre.

Vi mødes på stadion hver tirsdag kl. 17 for at træne sammen efter niveau, ønsker og mål.

Alle kan være med – uanset niveau, men du skal være fyldt 15.

Det handler ikke om, hvor hurtigt eller langt du løber – det handler om fællesskab og om at motionere sammen.

Vi holder gejsten og hinanden oppe i IFN run på facebook.

Kom til informationsmøde og første træning:

Tirsdag den 2. april 2019 kl. 17

IFN run er din vej til:

motivation
fællesskab
træningsplanlægning

løbeteknik
træning uden skader
pulstræning

styrketræning
udstrækning
valg af sko og tøj