

YOU TURN 2019

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Fra den 19. august

Nye, sunde vaner på 12 uger

Svøm og løb med:

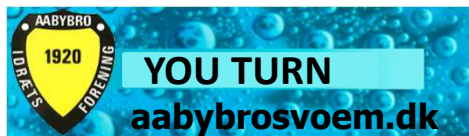
- SVØMMERNE
- IGANGSÆTTERNE
- BEGYNDERNE

NU KUN
699,-

Forløbet indeholder bl.a. deltagelse i
KNÆKCANCER LØBETAABYBRO i uge 43



MÆRK BEVÆGELSEN I ET FÆLLESSKAB



DGI

Jammerbugt
ROFL
RUN

Aabybro Svømmeklub og ROFL Run starter YOU TURN Forløbet starter 19. august for løb og svømning fra 5. september

Orienteringsaften onsdag den 14. august kl. 19:30 i DGI-Huset Aabybro.

YOU TURN er et nyt træningstilbud, som Aabybro Svømmeklub og løbefællesskabet ROFL Run står bag. Holdet er for dig, der ønsker at komme i gang med at dyrke motion, blive sundere med nye kost- & motionsvaner og få mere energi og overskud i dagligdagen.

YOU TURN er et effektivt træningstilbud, der kombinerer svømning og løb. Det er ikke vigtigt, at du er en vandhund, kan svømme crawl eller har løbet. Har du aldrig lært at svømme crawl eller løbet før, er hér muligheden for at udvikle nye færdigheder i vand, udvikle dit løb – og vigtigst af alt: komme i gang med at dyrke sjov motion med et helt hold af nye venner, guidet af **YOU TURN**-uddannede, motiverede instruktører fra Aabybro Svømmeklub og ROFL Run. Formålet med holdet er ikke kun at dyrke sjov motion 3 gange om ugen, men også at hjælpe dig i gang med en sundere hverdag og skabe en varig livstilsændring.

SVØMMEHOLDET

Har du aldrig fundet trygheden ved vandet som voksen eller har brug for redskaber til at lære at svømme? Alder er ingen hindring for at svømme eller for at lære det!

Kunne du tænke dig at mestre crawl som stilart eller måske alle fire stilarter?

Der er plads til alle, der vil blive bedre til at svømme.

LØB MED IGANGSÆTTERNE

Igangsætterne er holdet for dig, der er nybegynder og har som mål, at du gerne vil løbe mere end at gå. Der er meget gang i starten, og gradvis går vi over til mere løb.

Træningen går ud på at hjælpe dig til at etablere en fast træningsrutine, forbrænde kalorier og finde glæden ved at gå, løbe og bevæge dig. Målet er at løbe i 15 min.

LØB MED BEGYNDERNE

Begynderholdet er for dig, der kan løbe 5-10 min i et meget roligt tempo.

Vi lærer dig at løbe længere og få en fast træningsrutine. Undervejs i forløbet laver vi forskellige træningsøvelser, og sammen får vi en sundere krop og finder glæden ved løb i 30 min.

Vi løber hver mandag kl. 17.30-18:30 og hver onsdag kl. 18-19. Start tidspunktet for BEGYNDERNE er mandagen er kl. 19-20 og hver onsdag kl. 18-19. Svømningen foregår fra kl. 19-20 hver torsdag.

INKLUDERET I PRISEN FÅR DU:

- 12 uger med 3 ugentlige træninger
- Deltagelse i **KNÆKCANCER LØBETAABYBRO**
- Nye motionsvaner i hverdagen
- Redskaber til senere brug i fbm. svømning
- Tryk i vand
- Råd og vejledning til dig, der vil forbedre din svømning og dit løb

Pris 699 kr. til og med d. 28. august, og derefter lukker tilmeldingen. Tilmelding via Aabybro Svømmeklub: aabybrosvuem.dk

Hvis du vil vide mere om vores **YOU TURN**-forløb, kan du kontakte instruktør Rasmus Grøn eller løbetræner Karsten Sørensen på E-MAIL: rasmusgroen@aabybrosvuem.dk



BEVÆG
DIG FOR
LIVET