



# Kom igång med löpning med Team Blekinge

Vi vill få fler att upptäcka glädjen och gemenskapen som löpningen ger när du tränar med Team Blekinge! Därför startar vi nu en träningsgrupp som hjälper dig att komma i gång med löpningen. Här kan både nybörjare och du som efter en längre tids uppehåll vill börja träna löpning igen delta.

Träningspassen är varierande och vi lägger in styrke-, balans-, spänst- och smidighetsövningar mellan löpningarna. Även en introduktion till traillopning är inplanerad.

## Om Kom-igång-gruppen

Kom-i-gång gruppen är planerad till 10 träningstillfällen och avslutas med en fri start i Blodomloppet 7 juni. Därefter kan du välja att träna på klubbens ordinarie träningspass (tre olika grupper) som är på tisdagar kl 18.00

## Tid och plats

Kom-i-gång gruppen tränar på onsdagar kl 18.00 och första passet är den 6 april. Vi samlas vid Team Blekinges klubblokal på Tennvägen 11A. Här kan du lämna ombyte och duscha efter träningspasset.

## Kostnad

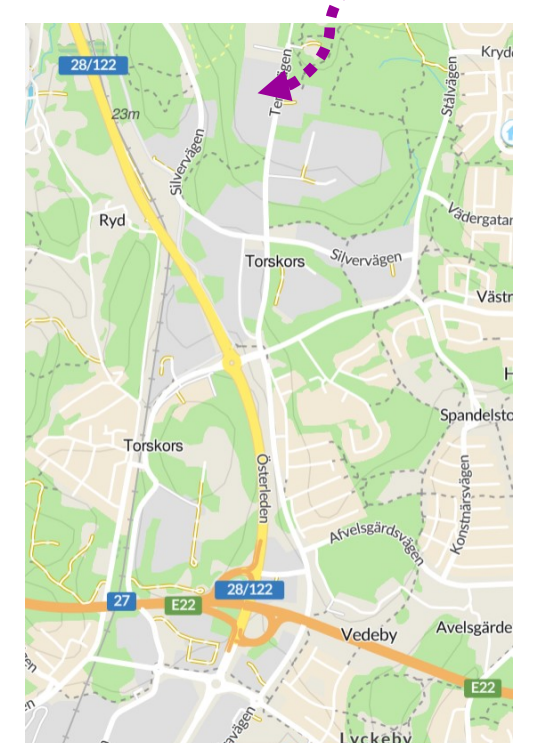
Du deltar genom att betala medlemskap i Team Blekinge (500 kronor för ett helt år). Som medlem får du förutom ledarledda pass även tillgång till fler andra medlemsförmåner.

## Kontakt

För mer information är du välkommen att kontakta Lena Magnusson, 0709-499234

Du kan också läsa mer om Team Blekinge på vår hemsida [www.teamblekinge.nu](http://www.teamblekinge.nu), samt på Facebook och instagram.

Team Blekinges klubblokal



Bli medlem för endast 500 kr för ett helt år!

