



Standerhejsning

med træning og efterfølgende suppe

Tirsdag den 1. april kl. 17:30.

Motionsgang

Løb

Cykling

Nyhed



**Godthåb Trim
tilbyder**

Kurser med DGI:

8. april: Motionsopstart

6. maj: Løbestile/forebyggelse af skader

10. juni: Sundhed og ernæring

Peter Pedal

Opstart 2. april

vind en cykel

Læs meget mere inde i folderen

Kom og prøv vore aktiviteter uforpligtende

Vi ses i Ridemandsmølle

Se mere på www.godtrim.dk og





Gå- og løbeskole

4. sæson i Godthåb Trim byder både på motionsgang og løb på 5 forskellige niveauer.

Motionsgang:

Som noget nyt starter vi et motionshold, hvor fokus bliver gang i frisk tempo. Holdet er for dig som gerne vil være mere aktiv og få bedre fysisk velvære, se mere på www.godtrim.dk.

Løbehold:

Trim løb 1: Begyndere (program sammensat af gang og løb)

Trim løb 2: Let øvede (program, hvor der stadig er lidt gang)

Trim løb 3: Øvede (ruter på 4-5 km /tempo ca. 7 min/km)

Trim løb 4: Mere øvede (ruter på 5-8 km/tempo ca. 5-6 min/km)

Trim løb 5: Meget øvede (ruter på 7-10 km)

Træning tirsdage og torsdage kl. 17:30



Lang-lørdag med selvtræning lørdage kl. 9.00, hvor der løbes på aftalte og afmærkede ruter. Målet med Lang-lørdag er, at du her kan tage den lidt længere tur i dit helt eget tempo.

Alle træninger starter med udgangspunkt i Ridemandsmølle, hvor der er fælles opvarmning.

Se mere på www.godtrim.dk og



Program forår 2014

Spot-kurser i samarbejde med DGI/www.vorespuls.dk

8. April kl. 18:00 i Ridemandsmølle: Motionsopstart

Hvordan kommer du godt i gang med løb? De vigtige overvejelser, når du begynder at løbetræne. Vi vil også prøve anderledes og sjove løbformer i praksis. Har du lyst, kan du få lavet en kropsmåling (kropsalder) inden du går i gang med forårets løbetræning

6. Maj kl. 18:00 i Ridemandsmølle: Løbestile og forebyggelse af skader

Teoretisk og praktisk fokus på de skader som løbere kan komme ud for, og hvordan de kan forebygges. Der vil blive introduceret forebyggende øvelser, som kan laves i løbetræningen. Hør om ny forskning og viden om løbestil, hvad vi kan træne, og hvad vi ikke kan ændre på.

10. Juni kl. 18:00 i Ridemandsmølle: Sundhed og ernæring

Fokus på forskellige opfattelser af sundhed. Vi diskuterer, hvad sundhed er, og hvad kosten betyder i forhold til træning. Hvordan igangsættes en aktiv livsstil, hvor der gives råd om vægttab og kost. Der vil være mulighed for opfølgende kropsmåling (kropsalder).

Arrangementerne varer ca. 3 timer og er gratis for Godthåb Trim's medlemmer.



Fælles sommerhygge den 3. juli

Sæt allerede nu kryds i kalenderen og reservér tid til Godthåb Trims store klubmesterskab med efterfølgende hyggelig fælles spisning.

Godthåb Hammer Løbet lørdag den 6. september

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til gentagelsen af sidste års store succes.

Løbet starter i år kl. 11:00.

Peter Pedal – motionscykling for alle

Kom og vind en cykel, værdi kr. 3.500

Opstart onsdag den 2. april

Hver gang du deltager får du et lod, så jo flere gange du deltager, jo større chance for at vinde. Pris pr. lod kr. 10,00. Ved afslutningen af sæsonen i efteråret trækkes der lod om en lækker ny cykel delsponsorert af SuperBrugsen i Svenstrup.

En fantastisk mulighed for familiemotion i dit helt eget tempo med ruter fra 4 til 20 km.

Hver onsdag kl. 17:30 fra Ridemandsmølle.



Cykling - landevej

Tirsdag kl. 17:30

Torsdag kl. 18:30

Søndag kl. 9:00

Kontingent 2014: Helår kr. 200,-/ halvår kr. 150,-

Kontingent for en hel husstand kan ikke overstige kr. 400,- om året.

Fleksibelt kontingent, der både dækker gang, løb og cykling.

"Puls og styrke", "Peter Pedal" og øvrige aktiviteter betales efter fastsatte takster.