

## Håndboldfitness er .....

### Løb i fællesskab med andre

- ✓ ”Løbe-TOUREN”, ”Pisteløb” og ”ForårsFavoritter”

### Sjov fysisk træning

Du kan prøve 3 af disse temaer

- ✓ BOOST!
- ✓ Ski Form (formentlig december-januar-februar)
- ✓ Ground
- ✓ BodyChamp

### MATCH – håndbold på små baner

- ✓ Intensiv træningsspil, streetbold, ingen kropskontakt, små tuneriger for alle uanset forudsætninger.

## 5 fordele for DIG med håndboldfitness træning

1. Du træner sammen med din bedste ven, konen, manden, naboen, .... Og andre voksne.
2. Du får alsidig og sjov træning med skiftende træningstemaer hver 12. uge.
3. Du har 1 medlemskab, men kan fleksibelt vælge mellem forskellige træninger.
4. Du bliver en del af en klub med klubliv og netværk.
5. Du træner det, du har lyst til – uden binding og forpligtigelse til et hold.

### I og ved Laurbjerg hallen

Tirsdag	Power	18.30 – 19.10	Det hvide rum	Paula
	Play	19.20 – 20.00	Det hvid rum / hallen	
Lørdag	Puls	09.30 – 10.10	Ved hallen	Eva og Inge
	Evt. tirsdag og torsdag	17.40 – 18.20		

#### Løbe-touren

17-sep første etape	prologen
24-sep anden etape	lang etape med massespurt
01-okt tredje etape	holdtidsløb
08-okt fjerde etape	mange udbrud
15-okt femte etape	lang rolig etape - makkerløb
22-okt sjette etape	bjergetape
29-okt syvende etape	det lange udbrud
05-nov ottende etape	enkeltstart
12-nov niende etape	lang flad etape
19-nov tiende etape	kongeetapen
26-nov elvte etape	lang flad etape
03-dec tolvte etape	finalledagen