



Brøndby d. 5.6.2013

Gratis inspirationsaften for alle løbeklubber på Als og i Sønderjylland

Vidar Atletik & Dansk Atletik Forbund (DAF) indbyder alle løbeklubbers trænere og bestyrelsesmedlemmer til en inspirationsaften om løb **torsdag d. 27.6.2013 kl. 18-21.00** i Vidar Atletik klubhus i Sønderborg

Kom og møde trænere og ledere fra andre klubber, og få inspiration til motionsløb og endnu bedre klubløbetræning målrettet løbehold på alle motionsniveauer.

DAF's motionskonsulenter instruerer og fortæller om træningsplanlægning for motionsløbere, og der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål.

Arrangementet er helt gratis og uforpligtende, og det henvender sig både til klubber, der i forvejen er medlemmer af DAF, og til dem som endnu ikke er det. Desuden kan alle uanset træningsfaglig indsigt og løbeniveau deltage og få masser af inspiration med hjem.



Program for aftenen

18:00: Velkomst og praktisk træning med fokus på trænerrollen samt sociale og inkluderende løbeaktiviteter (mød omklædt)

19:00: Let traktement i klubhuset

19:30: Præsentation af DAF anno 2013, vores træneruddannelser og andre gode tilbud til motionsløberne

20:00: Teoretiske oplæg om løbetræning i relation til den praktiske session

20:45: Spørgsmål og diskussion om løb, træning, løbeskader mv.

**Sted: Vidar Atletiks klubhus, ved
Sønderborg Stadion, Ringridervej 30**

Af hensyn til bestilling af forplejning bedes tilmelding sendes til nedenstående **senest d. 24.6.2013 kl. 23.59.**

Aftaler og spørgsmål:

Morten Albjerg Nielsen,

Udviklingskonsulent Dansk Atletik Forbund, tlf. 43 26 23 06, morten@dansk-atletik.dk

Vidar Atletik og Dansk Atletik Forbund håber at se rigtig mange interesserede til en spændende aften.

Læs mere: <http://www.vidaratletik.dk/>, <http://www.dansk-atletik.dk/>, <http://www.motiondanmark.dk/>