

KLAR – PARAT – KØR!

ER DU KLAR PÅ EN NY UDFORDRING?
ER DU PARAT TIL AT BEVÆGE DIG?
SÅ OP PÅ CYKLEN OG KØR!

DER ER NEMLIG ET NYT TILBUD I VORBASSE KFUM
IDRÆTSFORENING, OG DET ER MOUNTAIN BIKE (MTB).

HVORNÅR

Opstart 4. juni

18:00-19:00

Vi mødes ca.15 min. før, hvor der hjælpes med
fx indstilling af cykler og spørgsmål

HVOR

Skjoldbjergvej 23, 6623 Vorbasse

Instruktør: Torben

Hver tirsdag og torsdag!

Det er vigtigt for Torben at understrege at træningen skal
være sjov og fyldt med leg og udfordringer, så hvis du vil prøve
kræfter med sporten, så er det bare afsted!

INTRODUKTIONSPRIS KUN KR.150,-
TILMELDING PÅ VORBASSE.DK/KFUMONLINE

INGEN ALDERS- BEGRÆNSNING

TRÆNING

MTB betegnes som en individuel holdtræning, da man mødes og træner sammen, men man kører altid kun mod sig selv på et MTB-spor.

NYBEGYNDER?

MTB er en af de sportsgrene, som er meget skånsom for nybegyndere, da belastningen på kroppen er lav, og derfor er fx overvægt heller ikke en hindring.

SJOV OG LEG

"Træningen skal være sjov og fyldt med leg og udfordringer", mener Torben.

KRAV:

Det eneste, det kræver, er en terrængående cykel og en cykelhjelm. Mærke og pris er ikke vigtigt!

