



Ringeby-Fåvang Skiklubb

INVITERER ALLE FRA 6 ÅR - SENIOR TIL BASISTRENING/ALLIDRETT

Hva er basistrening?

Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøveren.

Trening som har generell skadeforbyggende virkning.

Trening som er med på å bygge opp et allment fysisk grunnlag hos utøvere.

Trening som setter utøverne i bedre stand til å absorbere og tåle mer trening.

Sted: P-plassen til Ringebyhallen

Tid: Torsdag 11. oktober kl 18.00

**Kl. 18.00: gruppevis trening ute
(Tufteparken/nærområdet)**

Kl. 19.00: pizzaspising inne på møterommet

I fortsettelsen blir det trening torsdager, annenhver uke på Fåvang (partallsuker) og Ringeby (oddetallsuker) fram til jul. Oppmøte ved gymsalene. 1.-4. klasse trener inne og resten ute ca en time (husk refleksvest). Etterpå er det 30 min felles styrketrening inne for de som vil. Foreldre er også velkomne til å delta, enten på ei gruppe eller i eget tempo.

Ingen treningsavgift, kun medlemskap i skiklubben.

Ved spørsmål kontakt

Runar Stenumgard tlf 976 12 523 eller Sissel Brandstad tlf 996 41 660

**Skiklubben ønsker små og store velkommen til spreke
kvelder med mye aktivitetsglede!**

For mere info om arrangementer se gjerne Facebook-sida, evt hjemmesida www.rfski.no.