

Tervetuloa Yläneen Kirin järjestämään juoksukouluun!

Koulu alkaa maanantaina 3.10.2011 klo 18.00 -19.30 Yläneen Yhtenäiskoululla. Jos olet juoksemisesta kiinnostunut terve nuori tai terve aikuinen, olet erittäin tervetullut joukkoomme! Me emme tee huippu-urheilijoita, vaan tavoitteena on tehdä juoksemisesta mukava, pitkäikäinen ja nautittava harrastus. Syksyn aikana etsimme vastaukset mm. seuraaviin kysymyksiin:

Miten lähden liikkeelle?

Miten juoksen oikein?

Miten pysyn terveenä ja voin harjoitella ilman rasitusvammoja?

Miten harjoittelen oikein?

Syksyn mittaan käymme yhdessä lenkillä sekä opettelemme perusasioista. Vähän enemmän kokemusta omaavien kanssa jaamme hyviä vinkkejä ja harjoittelutapoja. Halutessasi, voimme asettaa Sinulle sopivan tavoitteen vaikka ensi kesäksi.

Tervetuloa mukaan iloiseen juoksuporukkaan!



Aleksander Stubbin sanoja lainaten:

"Tunti liikuntaa antaa kaksi tuntia energiaa lisää päivään"

Ensimmäisellä kerralla et tarvitse mukaasi kuin itsesi ja kenties juoksemisesta kiinnostuneen kaverisi.

Koulun vastuuvetäjänä: Kirsi Järvelä p. 050 -328 2886

NÄHDÄÄN MAANANTAINA KOULULLA!