

Håndboldfitness i TIK-håndbold

Så starter vi op på håndboldfitness for voksne.

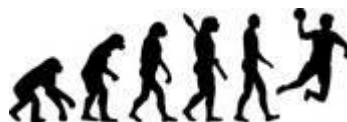
Hvad er håndboldfitness ?

- Håndbold på minimum
 - Der spilles med streetbold
 - Der er ikke kropskontakt
- Boldlege
- Styrketræning (fitness)
- Og..... hvad deltagerne synes kunne være sjovt
- Hygge og social samvær



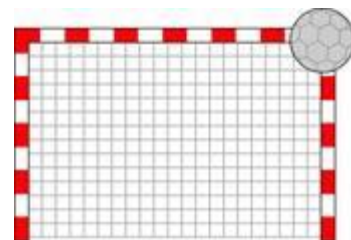
Hvem kan deltage ?

- Alle som kan gå og stå kan være med
- Alle som har lyst til at dyrke lidt motion med en bold
- Man behøver overhovedet ikke have spillet håndbold før
- Det er for både voksne mænd og kvinder
- Man kan IKKE være for gammel



Hvad er påklædning ?

Shorts/træningsbukser, t-shirt og indendørs kondisko



Hvornår træner vi ?

Vi træner torsdage kl. 20.00-21.00 i hal C.

Første træning er den 12. september 2019



Hvad koster det ?



- Vi laver en gratis prøveperiode i september
- Fra oktober fastsætter vi en pris for resten af sæsonen (frem til 1. maj 2020)

Hvem er "træner(e)" ?

- Glenn Campbell
- Heidi Holm Jørgensen
- Kitt Campbell
- Lars Halmø

Hvis jeg vil vide mere ?

Kontakt Heidi Holm Jørgensen på mail: hhj@tik-haandbold.dk

