

Hver fjerde dansker løber jævnligt, men undersøgelser viser, at halvdelen synes, at det er kedeligt!

Med andre ord: Løb fascinerer os, men for mange føles det som en kamp imod tyngdekraften!

LØB handler om glæden ved at løbe. Hvad enten du gerne vil i gang med at løbe eller er godt i gang, er glæden og nydelsen helt afgørende for, at du har lyst til at blive ved.

Skraldhedevej 8 • 6950 Ringkøbing
Tlf.: 96753777 • Fax: 96753788
Mail: kontor@vestjyllandshojskole.dk
www.sommerkursus.dk/www.vestjyllandshojskole.dk



Løb

4. – 10. aug. 2012

Vestjyllands
Højskole



KRAFTVÆRK

LØB er en uge, der vil ændre dit syn på det at løbe, uanset hvilke forudsætninger du kommer med. Det handler om at optimere dit løb, men også om at give dig flere redskaber som løber, så du kan variere din træning, så din form forbedres og din motivation ikke forsvinder.

Naturligvis skal løbeskoene frem hver dag, men fokus er på indføring i, og oplevelser af grundprincipper for træning, forebyggelse af skader, motivation, kost, løbestil og teknik. Vi afprøver forskellige træningsformer ved at variere underlag, intensitet og træningsmetoder.

Ugen byder også på morgensamlinger, foredrag, havtur, sangaften m.m.

Vel mødt på Vestjyllands Højskole!

Morten Mauritson, journalist, motivator og løber
Kristian Skov, højskolelærer og løber.

Kurset ligger samtidig med "Kærlighed & dæmoni", "Zumba" og "Tryk på!".



Tilmelding

Tilmeld dig på www.sommerkursus.dk, eller udfyld tilmeldingen og send den med posten. Du kan også tilmelde dig på tlf. 96753777. Depositum 500 kr. Få mere information på www.sommerkursus.dk

Tilmelding

- Dobbeltværelse
- Dobbeltværelse m. bad og toilet
- Eneværelse
- Eneværelse m. bad og toilet
- Hjemmeboende
- Telt
- Shelters
- Vegetarmad
- Allergivenlig mad (+ 100 kr.)
- Sengelinned (+ 50 kr.)

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

Hele CPR nr.: _____

Tlf.: _____ E-mail: _____

Pris

Hjemmeboende/sovesal/telt/shelters.....	3550,-
Dobbeltværelse.....	4150,-
Dobbeltværelse m. bad og toilet.....	4600,-
Eneværelse.....	4600,-
Eneværelse m. bad og toilet.....	5050,-

Løb

4. – 10. aug. 2012