



# Förträning inför VårRuset

**GOLF Tjalve ger dig möjlighet att träna tillsammans med andra tjejer vid åtta tillfällen inför vårens stora löpar- & motionsfest**

När? Onsdagar kl 18:00-19:00 från 1 april t.o.m 20 maj

Var? Tjalvegården i Vrinneviskogen, Norrköping

Hur? Tre grupper med olika tempon på 5,3 km-spåret i Vrinneviskogen:  
\* gå/jogga (ca 9 min/km) \* jogga lugnt (ca 7-8 min/km) \* springa (ca 5-6 min/km).  
Fr.o.m femte gången (29/4) finns det även intervallträning som ett alternativ.  
Passet börjar med gemensam uppvärmningsgympa och avslutas med gruppvis nedjogging och stretching

Vem? Tjejer/damer i alla åldrar är välkomna

Kostnad? Ingen

Frågor? Kontakta Tjalves kansli:  
[kansli@tjalve.nu](mailto:kansli@tjalve.nu)  
tel 011 - 13 32 85 , 011 - 13 38 39

Välkommen!



**VårRuset arrangeras torsdag 28 maj  
start kl 19.00 på Dagsbergsvägen vid Centralbadet**

**Vårens stora löp- & motionsfest för kvinnor i alla åldrar med ...**

- \* tävling, motion & friskvård
- \* 5 km i egen takt
- \* picknickfest & social samvaro
- \* gemenskap & trivsel

