



## Träningsgrupp i spår

I samarbete med Studieförbundet startar vi nu en träningsgrupp i spår på söndagar med start v. 7.

I en träningsgrupp finns det ingen instruktör utan träningen bygger på att deltagarna hjälper varandra. Vi välkomnar både ekipage som har tävlingsambitioner inom spår samt de "enbart" vill utvecklas inom grenen.

Födelarna med att träna spår i grupp är:

- Tillsammans med andra blir all träning så mycket roligare!
- Tillsammans med andra kan man utvecklas, bolla idéer, lösa problem i träningen och hjälpa varandra.
- Man får träna med olika spårläggare.
- Man får prova på många fler varierande spår då ingen spårläggare tänker som en annan.

Ansvarig för träningsgruppen: Mirjam Nyberg

Pris: 300 kr