

Rulleski-arrangement i Silkeborg Skiklub

Søndag den 16. september 2018 fra kl. 10-13

Silkeborg – Ry Golfklub, Sommervej 50, 8600 Silkeborg

Er det noget for dig?

- Vil du gerne i gang med rulleski, så kom og prøv, der vil være instruktører til stede.
- Er du erfaren på rulleski, så kom og opsøg et muligt træningsfællesskab
- Døjer du med mange træningsskader fx fra løb, så kom og prøv. Rulleski er en skånsom træningsform og du får trænet hele kroppen.
- Er du bare nysgerrig, så kom og prøv, måske er det noget der fænger dig.

Kort sagt så er arrangementet for alle. Der vil være både udstyr og instruktører til din disposition. Medbring gerne din egen cykelhjelm, resten er der sørget for.

Vi afvikler arrangementet i tidsrummet 10-13, så du skal bare møde op indenfor dette tidsrum.

Silkeborg Skiklub er vært og vil sørge for lidt tørt og vådt til ganen.

Alt i alt burde der ikke være meget at tænke over, så sæt en time eller to af søndag den 16. september kl. 10-13 og prøv noget nyt eller træn sammen med ligesindede.

Hvis du vil vide lidt mere, inden du drager afsted, så er her en fin artikel, der fortæller lidt om det at træne på rulleski.

<https://www.fitness-guide.dk/traeningsformer/rulleski/>



Vel mødt

Silkeborg Skiklub

