



# Athletics For Life - Friidrottsskola för vuxna



## Det är aldrig för sent!

Lerum Friidrott erbjuder träning för vuxna nybörjare och f.d friidrottare under åtta tillfällen per upplaga.

Under ledning av våra rutinerade friidrottstränare och elitaktiva får du den mest allsidiga träning du kan tänka dig. Här får du testa flera av friidrottens grenar, t.ex. sprint, häcklöpning, längd, höjd, tresteg, diskus och spjut. Dessutom tränar vi fysiska moment för att öka rörlighet, styrka, koordination, spänst och uthållighet.

Omgång för våren 2024 startar **tisdagen den 7 maj, klockan 19:00**. Vi kommer tillsammans genomföra 8 stycken träningspass på 1,5 timmar/ pass. Välkomna med er anmälan redan idag.

*Besök hemsidan för mer info inklusive anmälan <https://lerumfriidrott.myclub.se/athleticsforlife>*

