



## Välkomna på höstträning med Äspereds IF Skidor

Nu är hösten här och med den drar skidträningen i Äspered i gång! I väntan på snö och skidspår förbereder vi oss med kul och nyttig träning för alla - alltid utomhus.

### Tisdagar 18.15-19.30

#### FAMILJETRÄNING

*För vem?* Barn från 6 år, ungdomar & vuxna

*Vad?* Intervall, styrka, koordination

*Hur?* Tillsammans och i grupper utefter förmåga

*Var?* ÄIF:s klubbstuga

*Övrigt:* Kom i träningskläder som tål lite tuffa tag, handskar och löpskor. Efter träningen serveras kvällsmat i klubbstugan. Duschmöjligheter finns.

**Start 3/10**

### Lördagar 10.00-11.30

#### RULLSKIDOR

*För vem?* Du som vill testa eller träna på rullskidor föra att utvecklas som skidåkare

*Vad?* Teknikträning på rullskidor oavsett tidigare kunskap.

*Hur?* Rullskidsutrustning klassiskt och skate finns att låna av klubben. Ta med **EGEN HJÄLM**

*Var?* Borås Skidstadion. Vi samlas i vårt klubbрум på skidstadion före och efter träningen för att snacka och fylla på med energi. Duschmöjligheter finns.

**Start 7/10**

Mer info publiceras löpande på [www.asperedsif.se](http://www.asperedsif.se) och i vår Facebook-grupp "Äspereds IF Skidor". Gå gärna med i den!

**Varmt välkomna!**

//Ledarna i Äspereds IF Skidor

*Frågor?* Ring/sms:a Helena Kullberg 0736-522916

#### Annat som händer:

- ✓ **Helgläger** – i januari, prel. i Skövde
- ✓ **Klubbävlingar**- håll utkik på FB/hemsidan!
- ✓ **Vuxenskidskola Skate**