

Nyhedsbrev december 2019



Kære alle.

Nu nærmer julen sig med hastige skridt, og derfor får I lige lidt praktisk info 😊

Træning i julen

Træningen fortsætter selvfølgelig henover jul og nytår, men der er lidt ændringer i mødetid og sted.

Tirsdag d. 24., torsdag d. 26. og tirsdag d. 31. december mødes vi kl. 9:30 ved Furesøbad.

Alle andre dage følger vi den sædvanlige plan. Yoga, styrketræning og core-træning er aflyst i uge 52.

Søndag d. 15. december vil der være lidt godt til ganen efter træning, så vi lige kan ønske hinanden god jul. Trænerne vil prøve at sørge for at alle hold kommer nogenlunde samtidig i mål, så vi kan samles alle sammen. Tilmelding til eventet i [medlemsmodulet](#), så vi ved hvor mange vi ca. bliver.

Tag en varm trøje eller jakke med, så I kan holde jer varme efter I har løbet. 😊

LØB-LØB-LØB

Vi har to løbsarrangementer først i det nye år. Vi har brug for hjælp til begge dele:

SOUL TRAIL

Lørdag d. 4. januar afholder vi sæsonens første Soul Trail. Ligesom sidste år foregår det i Ravnholt skov. Information og tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/loeb/arrangementer/202018064000>

Vi håber at rigtig mange vil tilmelde sig og løbe med. Det er nogle super hyggelige og sjove løb! Vi har også brug for hjælpere til forskellige praktiske ting. Tilmelding til dette sker også i [medlemsmodulet](#).

FROST CUP

Vores afdeling af denne vinters Frost Cup er søndag d. 2. februar. Her har vi også brug for hjælpere på dagen. Tilmelding til dette sker også i [medlemsmodulet](#). Info om cuppen kan ses her:

<http://www.frostcup.dk/>

Yoga

Yoga fortsætter uændret efter nytår. Læs om hvad yoga kan udrette af små mirakler for dig og din krop på vores nye [hjemmeside](#). Tilmelding til den næste periode er lige [her](#). Man må altid gerne komme et par gange og prøve.

Generalforsamling

Næste års generalforsamling bliver **torsdag d. 12. marts kl. 18 i Stien**. Det vil ligesom sidste år blive en klubaften med spisning og oplæg, og vi håber selvfølgelig at se rigtig mange af jer. Nærmere information følger, når vi nærmer os. Men nu er den varslet, så sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Glædelig december fra bestyrelse og trænere!