



# FAABORG ROKLUB TILBYDER SPORTSRONING

- Formålet er at få pulsen op, træne effektivt og samtidig have det sjovt
- Træningen foregår med sportsroningscoach
- Træningsprogrammerne består af opvarmning, intervaller og afroning
- Det tager KUN 5 kvarter – alt inkl.
- Du går ALDRIG forgæves til en træning – kan vi ikke komme på vandet, så går vi i ergometer
- Alle frigivne roere kan deltage – vi sætter hold så alle kan gennemføre og bliver udfordret
- Tilmelding foregår på rokortet
- Kontakt Lisbeth Boldsen på tlf. 20 73 87 13 for yderligere information – eller besøg os på [www.faaborg-roklub.dk](http://www.faaborg-roklub.dk) eller facebook.

Er DU motiveret for træning med intensitet, høj puls og fællesskabet på et hold? Så prøv sportsroning!

