

Kære medlemmer

Vi vil i dette Nyhedsbrev orientere om

- Generalforsamling
- Workshop med Hechmann Running.
- Aktiviteter – se aktivitetskalender

Bestyrelsen har udarbejdet en foreløbig aktivitetskalender. Der kommer helt sikkert flere arrangementer, men du kan allerede nu plote nogle aktiviteter ind i kalenderen.

Generalforsamling

Tirsdag den 21. februar 2023 gennemføres der generalforsamling i HLLH.

Der kommer senere en indbydelse med dagsorden, tilmelding til spising mm.

Er der forslag der ønskes behandlet, vil vi gøre opmærksom på §9 i vedtægterne.

§ 9

Forslag til behandling

Forslag der ønskes behandlet på den ordinære generalforsamling, skal være formanden i hænde senest den 15. januar i det år hvor generalforsamlingen afholdes. Forslag skal foreligges skriftligt og indeholde fornøden motivering.

Hechmann Running



I samarbejde med Fredericia Løbeklub, Fredericia TRI og Taulov Motion afholdes dette foredrag i Fredericia Løbeklub. Der udsendes senere en indbydelse.

Søndag den 22. januar 2022

Claus har udgivet Løbebogen, som er efterfølgeren til bestselleren Løb som eliten, afholdes en workshop med foredrag og praktisk træning, hvor du kan blive klogere på Claus Hechmanns træningsfilosofi

Claus vil i et foredrag bl.a. komme ind på følgende:

- Fysiologien bag løb og gang
- Træning med watt som et nyt redskab indenfor løb
- Løbeprofiler og træningsprogrammer fra begynder til elite
- Aldersrelateret træning
- Gangtræning som alternativ til løb
- Inspiration til at strukturere træning for grupper

hllh -Nyheds brev

Efter foredraget vil der være praktisk træning med forskellige styrkende øvelser, løbeteknik og temposkift.

Til slut en fælles afrunding med mulighed for at stille spørgsmål samt at købe Løbebogen.

Varighed: ca. 2,5 time.

Alle kan deltage.

Pris: Ikke kendt – men meget lille beløb

Tilbud fra "Løberen" i Vejle

I lighed med tidligere har HLLH fortsat mulighed for at få rabat ved køb hos Løberen i Vejle. Nu er tilbuddet steget og der 15% i rabat.

Når du handler, skal du oplyse, at du er medlem af HLLH.

Aktiviteter



Lørdag den 17. december kl. 09:30 gennemføres årets juleløb. Vi mødes på Hedensted Skovvej ved tømrermester Jørgen Mejlvang.

Kom gerne i juletoj og vær med til at gøre dagen festlig.

Her kan du se et par billeder fra tidligere år – henholdsvis 2017 og 2018. Det ene billede foran Sydbank og det andet billede fra Bytorvet. Tilmelding på FB eller info@hllh.dk



Lørdag den 31. december kl. 09:30 mødes vi ved Byhallen i Hedensted og gennemføres årets sidste aktivitet – Nytårsløbet. Også her må du gerne komme med lidt Nytårstøj/udklædning. Tilmelding på FB eller info@hllh.dk

Vi har flere aktiviteter på vej – se nedenfor.

Aktivitetskalender

Aktivitetskalender for HLLH			
Emne	Dato	Sted	Diverse
Juleløb	17-12-2022	Hedensted Skovvej kl. 09:30	Nissehuer - se tidl. indbydelse
Nytårsløb	31-12-2022	Byhallen, Østerled Hedensted	Nytårshuer - se tidl. Indbydelse
Crossløb runde 4	14-01-2023	Juelsminde	
Workshop Hechmann	22-01-2023	Fredericia	
Crossløb runde 5	04-02-2023	Taulov	
Generalforsamling	21-02-2023	Stjernevejskolen 19:00	Spisning 18:15 (Tilmelding)
Crossløb runde 6	25-02-2023	Vejle	
Crossløb runde 7	04-03-2023	HLLH	
Løbeskole opstart		Hedensted Centret	Nærmere følger
Kaffe og rundstykker	01-04-2023		
Busløbet?		Løsning - Måske 29-04-2023	
Kaffe og rundstykker	06-05-2023		
Hedensted Løbet	13-05-2023		
Løb i Ølsted Skov	17-05-2023		Ølstedbanden
Royal Run	29-05-2023	Aabenraa/Alle steder	70/40 kr. løb/1-Mile
Kaffe og rundstykker	03-06-2023		
E-Park Hyggeaften	12-06-2023		Nærmere følger
Stafet for Livet	17-06-2023	Hedensted	Forplejning i en eller anden form
Coast to coast	23-06-2023		
Kaffe og rundstykker	01-07-2023		

Ugentlige aktiviteter

Dag	Aktivitet	Sted
Mandag Kl. 17:30	Løb og Walk	Hedensted Centret
Tirsdag Kl. 18:00-19:00	Styrk dit løb fra 01-10-22 til 01-04-23	Fit&Sund Bytorvet 27C. stuen
Onsdag Kl. 17:30	Løb og Walk	Hedensted Centret
Torsdag Kl. 18:00-19:00	Styrk dit løb fra 01-10-22 til 01-04-23	Fit&Sund Bytorvet 27C. 1. sal
Lørdag Kl. 09:30	Løb og Walk	ByHallen, Østerled Hedensted