

# Aktivitus News

Nr 4 2008

---

**Som sommaridrottare kan man tycka att det vore det praktiskt om årsskiftet ägde rum i oktober eller november. Det är ofta då man sparkar igång träningen inför nästa säsong och vad överskådligt det skulle vara vid sammanställning av antalet genomförda träningstimmar senaste året.**

## Löpskolan fortsätter i vinter

Vår löpskola med fokus på teknik blev mycket uppskattad förra vintern varför vi är glada att kunna erbjuda samma koncept igen. Liksom sist är det Therese Hagersjö som håller i visselpipan. Vi träffas utanför Skatås motionscentral i Göteborg kl. 10.00 nedanstående datum. Alla är välkomna som kan springa 10 km utan att stanna, – vi anpassar sedan nivån. Räkna med att passet tar ca 90 min. Givetvis kostnadsfritt för våra kunder, ni andra får se till att bli våra kunder under höst/vinter!

- 5 oktober
- 1 november
- 6 december
- 17 januari
- 21 februari
- 28 mars

## Crawlkurs

Vi undersöker intresse för att köra en crawlkurs vid två tillfällen för våra kunder. Tränare kommer vår topp-triathlet [Ted Ås](#) vara. Även detta skulle i så fall vara en förmån för våra kunder och således gratis (med undantag från inträdesavgiften till simhallen). Intresserad? [info@aktivitus.se](mailto:info@aktivitus.se)

## Mtb- och cykelcrosskola för barn

Har du barn mellan 8 och 16 år med intresse för cykel kan vi varmt rekommendera Mölndal CK's kurs i slutet av oktober. All info [här](#).

## Finalloppet den 1:e November

### FINALLOPPET 2008

I samarbete med [Finalloppet](#) lottar vi ut ett antal fristarter till årets löpartävling. Maila oss senast 3/10 vid intresse. Eller gå in på deras sida och anmäl er till detta roliga terränglopp redan idag!

## Team Motion

I förra Aktivitus News sökte vi representanter till vårt nya motionsteam. Intresset har varit stort och vi tackar för alla motiveringar. Det är inte helt klart vilka som kommer ingå i teamet men de aktuella kommer kontaktas av oss snart. Namnen kommer också publiceras på vår hemsida. Håll utkik!

## Rosa bandet



25-26 oktober går Rosa bandets 24-timmars spinning av stapeln i Göteborg. Aktivitus kommer finnas på plats med tips och råd. Hjälptill att samla in pengar till cancerforskningen och anmäl ett lag! <http://www.rosabandet24timmar.se/>

## Kör hårt! – Mattias och Sara

---

# Aktivitus

- Din Partner För Aktivitet Och Hälsa

Töpelsgatan 7, 416 54 Göteborg, Tel: 0732-448248, [info@aktivitus.se](mailto:info@aktivitus.se), Orgnr: 721107-5614, Plusgiro: 38 05 56-1, Företaget innehar F-skattebevis. [www.aktivitus.se](http://www.aktivitus.se)