



RgF

Randers gymnastiske Forening

OPLVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

PRESSEMEDDELELSE

Randers, den 24. oktober 2014

Flik falk og crawl - bliv dygtigere på kort tid

Randers gymnastiske Forening (RgF) tilbyder korte og intensive kurser i gymnastik og svømning.

På kun 8 uger kan du lære at svømme crawl

Drømmer du om at deltage i Gudena Open Water eller måske endda at gennemføre et triatlon, men mangler du lige at få styr på din crawl teknik. Så kan RgF på et 8 ugers intensivt crawl kursus hjælpe dig godt på vej.

På kurset, der henvender sig til voksne, vil der være fokus på teknik, vejtrækning, balance og måden du ligger i vandet på.

Flik flak på 6 uger

Flik flak'en er den åbne dør til en hel springverden på bane. For når først der er styr på flik flak'en, så kan man begynde at eksperimentere med en efterfølgende salto, og pludselig kan man lave en hel springkombination.

Samtidig med at flik flak'en er en døråbner, så kan den også volde mange børn kvaler, da det kan være et vanskeligt spring at lære. Af samme grund har RgF fået adskillige opfordringer fra forældre om at starte et intensivt flik flak kursus, hvor springet bygges op fra bunden.

Kurset, der varer seks uger, vil give deltageren en bedre forståelse for springet, og ved kursets afslutning kan man måske mestre en flik flak selv, eller så er man kommet væsentlig tættere på det færdige spring.

Begge kurser er nu åben for tilmelding via RgFs hjemmeside.

Yderligere oplysninger: Vinie Amstrup Andreasen, 2510 5045 / vinie@rgf.dk

