|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Medlemsskab Der tegnes et årligt medlemssakb pr. husstand for 300,00 kr.  Det betyder, at alle familiemedlemmer i husstanden er medlem af BGL og kan deltage i de trænningssessioner, som man måtte have lyst til.  Der vil ud over træningen også være forskellige aktiviter og arrangementer i klubben for medlemmer. | | |  | | --- | | Hvem Vi ErOm Os Udvalget består af:  Birgitte Cramon  Marlene Søndergaard-Nielsen  Gitte Tronøe  Heidi Hansen  Tommy Jepsen Kontakt Os Telefon: 51 86 68 98  Mail: [bvjensen12@gmail.com](mailto:bvjensen12@gmail.com)  Tilmelding og nærmere oplysninger om tider vil være at finde på [www.formogfritid.dk](http://www.formogfritid.dk) under idrætsforeninger – Løb.  Tilmelding til BGL foregår også via conventus. | |  | | |  | | --- | |  |   BLÅBJERG  GÅ- OG LØBEMOTION |
| BLÅBJERG  GÅ- OG LØBEMOTION  Blåbjerg Gå- og Løbemotion (BGL) er målrettet alle aldersgrupper og alle uanset deres gå/løbeform er velkommen. Der tilstræbes en varierende og motiverende træning, hvor det sociale aspekt er et af grundstene – ”det skal være sjovt at træne!”  Visionen for BGL er, at motion skal være sjovt og motion skal være for alle. Den fornemmeste opgave er, at medvirke til bedre fysisk og psykisk trivsel hos flest mulige borgere i Blåbjerg, tidligere Blåbjerg Kommune. BGL har sit afsæt i et lokalsamfund, hvor befolkningstætheden er lille, men oplandet stort. Det er således et af formålene, at samle oplandet til løb og socialt samvær rundt på stierne i Blåbjergs unikke natur. | Træning i BGL BGL tilbyder flere træningssessioner om ugen.  **”Løbeholdet”**  I samarbejde med Form og Fritid er der fast hver tirsdag løbetræning på tre niveauer; begynder med opstart 3 gange om året og med forløb over 10 træningspas – 5-10 km holdet – over 10 km holdet.  ”det skal være sjovt at træne!”  For alle hold gælder det, at fokus er på intervaltræningen og der løbes kun i den første del af timen. Derefter vil der være styrketræning med forebyggende indsats for at mindske risikoen for skader. | **”Familietræning”**  Der tilbydes familietræning onsdage fra april til september. Der er fokus på legen og vigtigheden af, at motion kan være sjovt for hele familien. Holdet er på børnenes præmisser. Alle kan være med uanset niveau.  **”Trail”**  For de medlemmer, som måtte have lyst til at tage udfordringen op med trail løb, vil der hver lørdag formiddag være fælles træning i blandt andet Blåbjerg Plantage. Træningen tilrettelægges på to niveauer, begynder og øvet.  **”GoRun”**  BGL tilbyder GoRun hver søndag kl. 10:00 fra april til oktober. Der vil hver gang være en opmærket rute på 2,5 km, som man enten går eller løber x antal gange. GoRun er et gratis tilbud til alle og kræver ikke medlemskab af klubben. Der er her mulighed for at introducere sin nabo, familie, ven eller kollega til ”det fede” ved gå/ løb og bevægelse i den friske luft og de skønne områder omkring Nr. Nebel. |