



## Løbekursus uden hund i kreds 3

Den 10. januar 2015 fra kl. 11-13 er der mulighed for at deltage på et løbekursus for hundeførere i kreds 3's klublokale.

Der vil være fokus på, hvordan vi som specielt agilitydeltagere bruger vores ressourcer på bedste måde og samtidig passer på vores led og muskler.

Kurset vil indeholde både teori og praktiske øvelser.

Underviser vil være Jan Almskou, der har egen klinik med zoneterapi, massage og øreakupunktur. Jan har erfaring med skader i bevægelsesapparatet og afholder bl.a. kurser i sportsskader. Jan har bl.a. dyrket triathlon, og ved derfor en del om at bruge kroppens ressourcer på bedste måde, både så der opnås et godt resultat, men også hvordan vi undgår skader.

Er du interesseret i at deltage, skal du sende en mail til [cutefarm@mail.dk](mailto:cutefarm@mail.dk) senest den 15. december 2014.

Da der er begrænset plads på kurset, vil det være først til mølle princippet.

Det koster 160,- pr. deltager, som skal betales på dagen til undertegnede. Tilmelding er bindende. Kurset er ikke kun for kreds 3 medlemmer.

På kreds 3' vegne

Janne Kjærgaard