



# INVITATION

## til klubaften i OK Syd

Onsdag d. 23. november kl. 18:30

**Emne:** Træningsøvelser og klubture 2023

**Sted:** Broagerhus, Allegade 2, 6310 Broager (Lokale 203 Billedsal)

**Tid:** Klokken 18:30 til senest 21:30

Hej Alle i OK Syd.

Denne aften er emnet variation i vores ugentlige træningsløb. Vi har inviteret Astrid Ank Jørgensen (DOF udviklingskonsulent) som vil komme og give os inspiration til forskellige træningsøvelser.

Alle kan deltage da oplægget ikke tager udgangspunkt i svære baner.

Det er målet, at banelæggerne til vores træningsløb får inspiration til at lave forskellige variationer.

Dernæst vil vi informere om 2023 klubture:

- Nordjysk 2-dages (Michael Termansen)
- Påskeløbene (Hanne Ljungberg)
- Jukola 2023 (Michael Termansen)

Alle er velkomne – også selvom man ikke endnu har lavet træningsløb eller planlægger at deltage i klubture, men bare gerne vil have en hyggelig aften med klubben.

Klubben sørger for kaffe, te og kage.

Af hensyn til det praktiske arrangement vil vi bede om tilmelding senest søndag d. 20. november.

Med O-hilsen

Bestyrelsen i OK-Syd.