**Triatlon er for alle.**

Infomøde den 14. og 21. november 2018 kl. 18:30 til 19.30 i Vejen idrætscenter.

Klubben inviterer alle interesserede til opstartsmøde i Vejen Idrætscenter, hvor vi vil orientere om træning og svare på spørgsmål. Alle er velkommen, det eneste du skal gøre er at tilmelde dig på linket [www.Vejentri.dk.](mailto:Lajlaogjan@gmail.com) Vejen TRI og Motion vil præsentere træningsprogrammerne og trænerne samt besvare spørgsmål, efter mødet er man velkommen til at prøvetræne i svømmehallen eller i løb (kl. 19.45).

Du er også velkommen til at møde op til træning og prøvetræne med klubben (2-3 gange) inden du beslutter dig for at melde dig ind. Se træningstider på hjemmesiden.

Motion er sundt og har en positiv påvirkning på krop og sjæl. Træning øger kroppens generelle sundhedstilstand, den bliver stærkere, konditionen forbedres og modstanden overfor sygdom øges.

Det kan dog være svært at komme i gang, hvis man ikke har trænet tidligere. Der er mange tilbud og det er svært at vælge. Det handler om at tage den første kontakt, klubberne står klar med råd og vejledning. Brydes isen og vil der hurtig opleves en positiv udvikling, som udvikles i takt med at træning. Når der trænes med andre bliver du en del af et fællesskab, som gør det naturligt at møde op til træning og fastholde en stabil træningsrutine. De forskellige sportsgrene belaster kroppen forskelligt, f.eks. er løb hårdere ved kroppen end cykling og svømning da løberen skal bære hele kroppens vægt. Ved at dyrke flere sportsgrene, vil risikoen for skader reduceres. Ved at starte langsom op, gennemføre styrkeøvelser og strække ud efter træning reduceres risikoen for skader yderligere.

I Vejen har er der mange muligheder for at træne både individuelt eller i klub. Det kan være svært at overskue mulighederne og vælge det tilbud, som passer en bedst. Samtidig kan det være svært at bryde isen og tage kontakt til klubberne, for hvad er niveauet og hvordan kommer jeg lige i gang.

Vejen TRI & Motion gør valget let og opstarten gnidningsfri. Triatlon er for alle, og vi vil komme alle i møde, ved at tilbyder træning indenfor svømning, cykling og løb, siger klubbens træner og instruktør Jan Wolff. Vi har erfarne trænere, som gennemfører opstartetræning indenfor alle disciplinerne, hvor der tages hensyn til den enkeltes niveau. Vi vil gerne udfordre både nybegynderen og supermotionisten. Opstartetræning fortsætter indtil den enkelte kan følge klubbens almindelige træning kan gennemføres, siger Jan. Træningen foregår på dit niveau og vi vil sikre, at alle oplever en positiv udvikling.

Træningen er for alle: Vi tager udgangspunkt i din situation og træningsniveau og tilbyder træning, som vil forbedre din sundhed både fysisk og psykisk.

Træningen gennemføres af erfarne instruktører. Vi opbygger en solid grundform og udvikler din fysik og teknik derfra i et tempo, hvor kroppen kan følge med.

Medlemmer af Vejen Tri og motion har mulighed for at købe træningstøj og udstyr via vores samarbejdspartnere til fordelagtige priser.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://vejentri.dk/cms/Clubvejentri/ClubImages/Fri%20bike%20shop%20logo.png?time=1539940111778 | https://vejentri.dk/cms/Clubvejentri/ClubImages/Logo%20davidsen.png?time=1539940135916 | https://vejentri.dk/cms/Clubvejentri/ClubImages/askovfugerogtraebyg-logo-oneline.png?time=1539940083797 | https://vejentri.dk/cms/Clubvejentri/ClubImages/logo%20ol%20revision.png?time=1539940174037 |
| https://vejentri.dk/cms/Clubvejentri/ClubImages/Marcello-Logo_logo.png?time=1539940551968 |  | https://vejentri.dk/cms/Clubvejentri/ClubImages/Billede1.png?time=1539940214690 |  |