



# CYKEL-MOTION

D A N M A R K

*inviterer til foredraget*

## **CYKL – kom i bedre form og bliv en bedre cykelrytter**

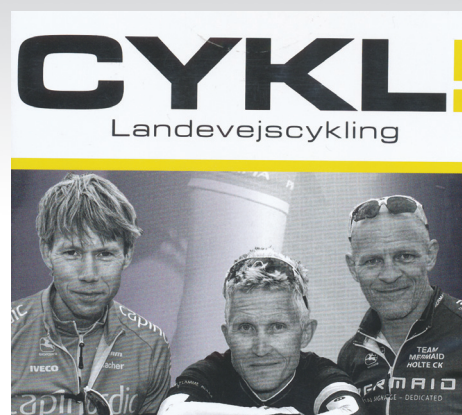
**ONSDAG DEN 23. FEBRUAR KL. 18,30 på  
EUC, Sjælland – Malervænget 4, Stenstrup  
4700 Næstved**

Foredrag med supermotionist Lars Bom og fysiolog og træner Hans Søndergaard, som er en af de mest anerkendte trænere og forskere indenfor sport og sundhed.

Den stigende interesse indenfor cykling har skabt et øget behov for at kunne hente indformation omkring valg af cykel, om god køreteknik, sikkerhed, rulleskift, teknik i sving, effektiv træning, vedligeholdelse af cyklen og meget mere.

Hertil har Lars Bom (selv ivrig motionist på højt niveau) lavet en DVD om de mange spørgsmål han blev stillet ang. cykling. Sammen med Brian Holm og Hans Søndergaard har de bl.a. lavet DVD'en CYKL, som er en fremragende samling af gode tips og træningsmetoder. Med sig foran kameraet har Lars Bom haft Brian Holm og Hans Søndergaard.

***Foredraget vil fortælle bredt om disse emner.***



***Foredraget er GRATIS og Cykel-Motion Danmark er vært ved en kop kaffe/te samt kage.  
Der vil være LODTRÆKNINGSPRÆMIER blandt deltagerne.***

Tilmelding er nødvendig, da der er begrænset antal pladser. – Tilmelding kan ske på:

**TLF. 5573 3488 eller [cykelmotion@email.dk](mailto:cykelmotion@email.dk)**

**SENEST MANDAG DEN 21. FEBRUAR**

Med venlig hilsen  
Cykel-Motion Danmark