



Træn
med

ROYAL
RUN



Træn sammen med dine kollegaer til Royal Run

Pusterummets populære gå-hold er tilbage!

Fra den 4. marts og hver onsdag frem til Royal Run går vi sammen med en gå-instruktør Heidi Hvam West.

Vi går cirka 1 time, og forventer at tilbagelægge 3-5 km pr. gåtur.

De første 30 deltagere får deres egen Royal Run t-shirt.

Praktisk

Vi går primært på asfalt og fortov, så vi træner led og muskler på et underlag, som minder om det der skal gå/løbes på til Royal Run.

Vores Royal Run Gå-holdet er åbent for alle ansatte i Helsingør Kommune – også dem som ikke er medlem af Pusterummet.

Tid: Hver onsdag kl. 15.45-16.45 (onsdag i påskeferien holder vi fri).

Mødested: Foran Sundhedshuset

Tilmelding er ikke nødvendig, men vi går til tiden hver onsdag.

Mangler du et startnummer til Royal Run? Vær med i lodtrækningen om et startnummer til Royal Run

Hver onsdag trækker vi lod om et startnummer til Royal Run efter vores gåtur blandt dagens deltagere.

ROYAL
RUN '26

Helsingør

25. maj
royalrun.dk



BEVÆG
DIG FOR
LIVET