



Morud Løbeklub, MIL, inviterer til

# Foredrag om motivation og motion

Torsdag den 18. marts  
kl. 19.30 i Langesøhallen  
Morud

Kom og få masser af **inspiration** til at gøre  
din træning sjovere og mere målrettet  
hvad enten du er nybegynder eller  
rutineret.

Henrik Andersen fortæller om **motivation**  
– hvordan bevarer du motivationen og når  
dine mål.

**Henrik Andersen,  
motionsrådgiver og  
personlig træner**

8 marathon løb (hurtigste tid  
2t 46 min.)  
Ironman i 1997 i tiden 10  
timer 11 min.  
Tour de Gudenå 1999 (kajak)  
på 10 timer 30 min.  
Vasaloppet 2008 (langrend 90  
km. 7t43min.)  
Sjællandsmester 2 gange i  
MTB i min aldersklasse  
Danmarks mester i  
Crossduathlon (MTB og løb) i  
min aldersklasse.

2009-Træner for [www.Din-Form.dk](http://www.Din-Form.dk)  
2008- Påbegyndt Masterudd. i  
Fitness og træning på  
Syddansk Universitet

*Se mere på [www.torleif.dk](http://www.torleif.dk)*

**Pris: 30,-**

**Gratis adgang for  
medlemmer af  
Morud Løbeklub**

**Forhåndstilmelding  
Senest 10. Marts på  
[tilmeldingmorud@gmail.com](mailto:tilmeldingmorud@gmail.com)**

Arrangør: MIL, Morud Løbeklub