

Som medlem af Strejferne vil du få

- * 6 medlemsblade om året
- * Træning tre hver mandag
- * formiddagstur hver torsdag
- * Kammeratslig hygge på turene
- * Bustur til Bakken
- * Bustur til Havfruemarchen
- * Busture til Udlandet
- * Motionsuger
- * Hygge i klubben & Klubaftner

Meld dig ind i Strejferne allerede i dag



DAHL A/S
AUT. EL-INSTALLATØR



Perlestikkergade 23A, 4900 Nakskov, Tlf. 54 92 20 01
Mail: sra@dahl-as.dk www.dahl-as.dk

Har du fået

Strejfernes Turbog

til dine klistermærker & Stempler



Som medlem af VF Strejferne får du bogen GRATIS

Ikke medlemmer betaler kr. 10,- for bogen

Medlemskab af Strejferne koster kun kr 130,-

KOM TIL

Julettim



2. juledag 26. december
kl. 9,00 - 9,30
Strandpromenaden 4A,
4900 Nakskov
Distancer 5 & 10 km.



VELKOMMEN

Til
Vandreforeningen
STREJFERNE



Velkommen til Strejferne



Hvad kan vi tilbyde dig?

Almindelige gåture Træningsture på ca. 1. times gang.

Stavgang (Nordic walking) - en mere effektiv motionsform end både vandring og jogging, samtidig belaster den knæ, hofter og ben mindre.

Ja og så kommer du ud og oplever naturen.

Forudsætning?

ingen, men er du den mere konkurrence prægede type kan vi også tilbyde gangprøve, hvor man kan erhverve guld, sølv eller bronze. Men det er helt din egen beslutning om du vil gå en af vores gangprøver.

Hvad koster det?

Det koster kun 130,- om året

Hvor mødes vi?

VF. Strejferne har eget kloblokale,
Adressen er:
Strandpromenaden 4A, 4900 Nakskov

Hvad arrangerer vi:

Fastelavnstur
Ladywalk
Juletrim
samt Træningsture hver mandag og formiddagture hver torsdag

Og der bliver lavet busture til, Sommermarch på Bakken, havfruemarchen samt busture i ind og udland

Information?

Yderlige information om foreningen kan fås hos:

Formand Palle Larsen, Heesvej 37
4900 Nakskov. Tlf. 42176803
Email: palle@strejferne.dk

eller på vores hjemmeside: www.strejferne.dk



Af Vandreforeningen STREJFERNE

Det koster kun



130,-^{pr. år}

