

Vintertræning HFDK 2. halvdel

Vi skriver nu 2025 i kalenderen – derfor fortsætter vi naturligvis træningen ude i Rask Mølle under mottoet: "DE 3 F'ER"

Fællesskab, fællestræning og fællesspisning!

Vi starter fællestræningen med den obligatoriske yo-yo efterfulgt af fodboldkamp mellem de "unge" og de "gamle" inden vi besøger "Café Elin".

Hvornår genoptager vi træningen

Mandag den 6. januar 2025 (uge 2).

Hvornår træner vi?

Vi starter kl. 18.00 og spiser kl. 19.30.

Skal jeg deltage i træningen for at kunne spise med?

Nej, det er ikke nødvendigt. Du er altid velkommen uanset hvad.

Giver HFDK tilskud?

Nej, men de giver altid 1 øl/vand i omklædningsrummet!

Hvad koster fællesspisningen?

85 kr. inklusiv 1 øl/vand pr. gang.

Hvordan tilmelder jeg mig?

Via [Google Forms](#) på linket [her](#) – eller SCAN QR koden senest søndag kl. 18.00 dagen før!

Har du særlige madønsker, så angives det i [formularen](#)!

Hvad skal vi spise?

- Uge 2 06/01 Smørrebrød
- Uge 3 13/01 Dansk bøf
- Uge 4 20/01 Karbonader med stuede grøntsager
- Uge 5 27/01: HFDK Generalforsamling = ingen træning
- Uge 6 03/02: Forloren hare med bagte rodfrugter
- Uge 7 10/02: Biksemad
- Uge 8 17/02: Wiener Schnitzel
- Uge 9 24/02: Grydestegt kylling med kartofler og agurkesalat
- Uge 10 03/03: Æggekage med kartofler og flæsk
- Uge 11 10/03: Frikadeller med pandesauce, agurk og kartofler
- Uge 12 17/03: Flæsketeg

