Inspirationshelg löpning

28-29 april för alla löpintresserade tjejer och killar

Fördjupa dina kunskaper Under två vårdagar får du chansen att springa, umgås, inspireras och lära dig massor om löpning. Allt för att du ska kunna utvecklas och nå dina mål – oavsett om det är att springa tre kilometer, förbättra din tid på milen eller bara må bra!

Du kommer b l a att möta:

- Lena Gavelin, fd. landslagslöpare
- Jocke Svedberg, fys tränare Timrå IK
- Anders Schröder, Teamed naprapat
- Håkan Andersson, sprinttränare i världsklass
- Matthew Young, Yoga instruktör
- Magnus Svärd, kostexpert

Helgen kommer att innehålla:

- Löpträning
- Styrka och rörlighet
- Skadefri träning
- Löpteknik
- Träningslära och träningstips
- Kost för löpning och prestation

Tid och plats: Starten går kl 10.00 på lör 28/4 och avslutning sön 29/4 kl. 16.00. Ta med kläder för löpträning utomhus och ombyte till Jympakompaniet, Bultgatan 10, 853 50 SUNDSVALL

Kostnad: Deltagaravgift 600 kr (450 kr för medlemmar i Friskis & Svettis Sundsvall). Lunch och fika ingår. Kursavgiften sätts in på Medelpads FIF plusgiro 22 47 06 – 2 i samband med anmälan, ange namn vid betalning. Avgifter fr. o m 5/4 är 850 SEK (700 SEK)

Anmälan och frågor: Senast den 4/4 vill vi ha din anmälan innehållande namn, personnummer, adress, e-post, telefon, (ange om du är medlem i FS Sundsvall) och om du önskar någon specialkost. Anmälan skickas till per.jutterstrom@vnidrott.rf.se och frågor till Per också på 010-476 48 74.

Varmt välkommen med din anmälan!

MEDELPADS FRIIDROTTSFÖRBUND

SISU Idrottsutbildarna

Friskis&Svettis SUNDSVALL

TEAM SPORTIA®