



TJEJKVÄLL LÖPNING

Löpning är en fantastisk träningsform

Träningskonsulten bjuder in till en träningskväll för dig som vill:

- Lära dig mer om löpning
- Få ett bättre löpsteg
- Förbättra dina tider i spåret

Tillsammans med Johan Martinsson kommer du under kvällen att få en bra och inspirerande inblick i löpvärlden. Du får mycket nyttiga tips kring löpning och utrustning, och oavsett vilken nivå du befinner dig på så hjälper vi dig att utvecklas.

Det krävs alltså INGA FÖRKUNSKAPER för att få delta.

Löpning är en mycket effektiv träningsform och lär man sig den på rätt sätt kan man få ut ännu mer av sin träning samt undviker skador på bästa sätt.

OBS! Begränsat antal platser!

Datum: 11 september
Tid: 17:30 - 20:30
Plats: Intersport Kviberg
Kostnad: 550 kr
Anmälan:
info@traningskonsulten.se
070-512 81 17

- Välkomstfika
- Föreläsning
 - Träna löpning
 - Löpskor
- Styrkepass för löpare
- Teknikpass löpning