

Gör din löpning
roligare & mer effektiv

& minska risken för skador
med

Löpteknik & Löpstyrka

I samarbete med Friskis&Svettis, Sundsvall erbjuds följande

Söndag 3:e oktober kl.10 (F&S Bultgatan 10), pris 200 kr/person (100 kr/del) :

Kl.10: Löpteknik + löpstyrkeövningar plant underlag och backe (1½-2 tim)

Kl.13: Löpstyrka i gymmet + löpargympa (~2 tim)

Anmälan, information och frågor till tel.070/3302719 el. e-post kristinas.h.s@hotmail.se

men det går också bra att komma utan anmälan

Betalning på plats; kontant el.swish

Om intresse finns planeras för en fortsättning med praktiska övningar utomhus (bana, terräng, backe, löpcirkel) o inomhus (löpargympa, övningar i gym, gymn.sal, hemma m.m.)

VÄLKOMNA

Kristina Nilsson

(elittränare o löptränarutbildare Sv.Friidrottsförbundet, cert.skidcoach o seniortränare Sv.Skidförbundet)

