

Föredrag Löpning

Nu får föreningens medlemmar en unik chans att fördjupa sig inom området löpning.

Torbjörn Svensson, erfaren löpare som jobbat med löparskor hela livet samt haft Löplabbetbutik i Norge många år, håller föredrag inom området löpning.

Idag är Torbjörn aktiv med Karhu.

Datum & tid: Måndag 6 maj kl: 18-20
Plats: Föreningsgården, Sundborn

Program:

Löpteknik

Vi kommer att redogöra för de 2 grundläggande löpteknikerna, hållöpare och framfotslöpare.

Vad vinner du på den ena eller den andra tekniken ?

Vilka är skaderiskerna ?

Hur tränar man upp sig om man vill utveckla sin teknik ?

Skor

Joggingskornas utveckling sedan 60 talet och till nu.

Utprovning.

Vi kan individuellt prova ut skor till dig.

Kläder

Hur klär du dig rätt?

Bra erbjudanden på löparskor och funktionsstrumpor under kvällen.

Anmälan:

Anmäl Dig till Jon Norberg senast 3 maj.

070-275 33 21 eller info@gbralltjanst.se

Föreläsningen är kostnadsfri, vi bjuder på kaffe & fika.

Varmt välkomna!

Hälsningar Torbjörn Svensson och Jon Norberg, återförsäljare av Karhu.