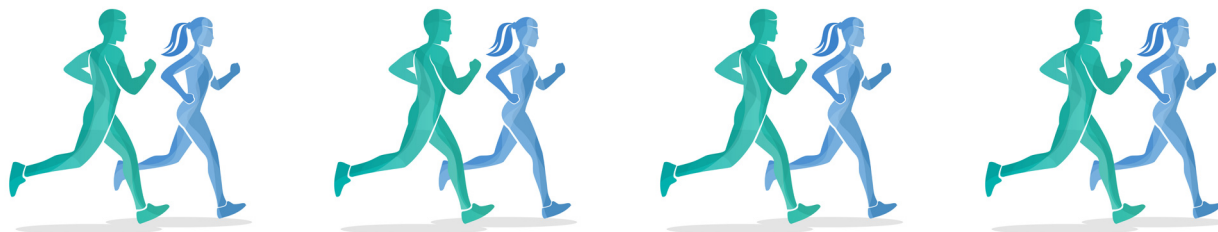


LÖPTEKNIK FÖR DUMMIES



En praktisk workshop för dig som motionspringer en del men aldrig riktigt har funderat på hur du springer...

När: XX yyyy, kl. XX.XX-YY.YY

Var: Bokskogen, Torup.

Investering: 400 kr per person

Max antal deltagare: 10 stycken

Under 2,5 timme får du lära dig mer om hur du får ett effektivare och mer kraftsparande löpsteg och hur du kan ta dig framåt på ett lättare sätt både uppför, utför och på plattan. Vi tittar på stegfrekvens, hållning, armföring och koordination och försöker hitta flytet i steget.

Ett bra löpsteg har många fördelar! Det resulterar i att du:

1. springer snabbare
2. löper mindre risk att skada dig
3. har roligare medan du lörtränar

Det krävs inga förkunskaper eller speciella förutsättningar för att delta i denna workshop! Alla är välkomna!

MINDFUL RUNNING

www.mindfulrunning.se, www.facebook.com/mindfulrunning,

tel: 0735-244462, e-mail: info@mindfulrunning.se



Y Algiz är älgrunan; djurrikets runa - en mäktig skyddsruna både andligt och fysiskt. Skogens konung - styrk - intelligens - mod - självkännedom - tillit - självkän - andlig initiation - transcendens.