

Salutogenes och Joakim Kastebring

inbjuder till kurs i löpteknik och löp-utveckling.

”Jag upplever personligen att i dagens läge där löptrenden fullkomligt exploderat att det saknas en heltäckande konsekvens hos befintliga löpprogram, löpteknikkurser och befintliga löppass. Målet är att du som löpare skall efter genomförd kurs få en känsla av att du numer besitter teoretiska och praktiska löpkunskaper.”

Joakim Kastebring



Efter stor efterfrågan levereras här en kurs både för dig som löpmässigt står i startgroparna till dig som behöver ny energi och input till konsekventa löpande.

En kurs för dig som vill:

- Utveckla dina teoretiska och praktiska kunskaper inom framfota löpteknik.
- Få ut mer av dig själv som löpare.
- Få en tydlig struktur gällande praktiskt upplägg av olika sorters löpformer.

Innehåller bl.a.

- Teori kring löpteknik, prestationsoptimering, skadeförebyggande åtgärder, kost och dryck.
- Filmanalys av dig och din löpteknik.
- Praktik i form av löptekniksträning och olika typer av löpformer.

Anmälan:

Via e-post eller telefon. Vid e-post ange namn, adress och telefonnummer. Anmälan är bindande. Platsen kan överlåtas till annan deltagare. OBS! Max 10 deltagare! Först till kvarn!

Tid & Plats:

Fredag 15/10:

kl 16.00-18.30

Löpteori

Salkhallens Naprapatklirik

Lördag 16/10:

kl 09.00-16.00

Filmanalys och Löppass

Ursviks motionsgård & Sundbybergs IP

Pris:

2500:-

Kursansvarig:

Joakim Kastebring

Information:

Joakim Kastebring

0709397398

joakim@salutogenes.nu

Mer utförlig information skickas till anmälda deltagare i god tid innan kurstillfälle.

Varmt välkommen till en inspirerande och givande helg!

Salutogenes Interactive AB
Torsgatan 50, 5 tr.
113 37 Stockholm
070 6685217
joakim@salutogenes.nu
www.salutogenes.nu