



AK Kilen indbyder til et spændende foredrag om at:
Undgå løbeskader og nå dine mål samt løbestilsanalyser.

Onsdag den 24. marts kl. 19.00 til ca. kl. 22.00

i Struer Østre skoles aula, Gimsinghovedvej 8, Struer

Foredragsholder/elitetræner og fysioterapeut Thomas Pape vil bl.a. fortælle om

- Hvorfor opstår løbeskader
 - Typiske løbeskader
 - Du skal være stærk for at være udholden
 - Træningsplanlægning – så du udvikler dig hele tiden
- Motivation – sådan holder du gejsten året rundt?

Lars Pedersen, Sportmaster vil fortælle om

- Løbestilsanalyser

Pris: Gratis for AK-medlemmer og AK-DGI løbere. Ikke medlemmer kr. 40.00

Arrangører: løbeklubben AK Kilen

Evt. henvendelse vedr. arrangementet kan rettes til Bodil Rabjerg Madsen tlf. 9785 3409

Arrangementet er åbent for alle interesserede.

AK Kilens sponsorer:

