



NAPRAPATLABBET
www.naprapatlabbet.se

Kurs i löpteknik!

Välkommen till Naprapatlabbet kurs i löpteknik. Vi vänder oss till dig som vill bli en bättre löpare, har problem med återkommande skador eller behöver få ny inspiration i träningen.

Du får lära dig att utveckla din teknik, balans och rörelseförmåga i löpning. Detta flyttar belastningen från stressade strukturer och skapar en god funktion i kroppen. Resultatet blir en effektiv löpstil med minskad skaderisk. Kursen i löpteknik är lika utvecklande för motionären som för elitidrottaren. Inga förkunskaper krävs.

Vi har under många år hjälpt landslagslöpare till svenska rekord och vardagsmotionärer att nå sina mål. Vi vet att det fungerar!

Vi ses en gång i veckan vid fyra tillfällen á 1 tim och 15 min. Vid första tillfället ges en teoretisk förklaring till den förändring och utveckling vi vill skapa i praktiken. Tillfälle två till fyra tränar Du praktiskt under instruktion.

Max 15 deltagare

Pris: 2200:-/person

Kursdatum: 17/3, 24/3, 31/3 och 7/4

Tid: 17.30 - 18.45

Plats: Kockum Fritid, Västra Varvsgatan 8, Malmö (17/3)

Pildammsparken (24/3, 31/3 och 7/4)

Anmälan är bindande och görs via mail: jimmy@naprapatlabbet.se
du får snarast en bekräftelse.

Väl mött!

Mvh
Jimmy Palm
Naprapatlabbet AB

Vi hjälper dig på rätt spår!