



**NAPRAPATLABBET**  
www.naprapatlabbet.se

## Kurs i löpteknik!

Välkommen till Naprapatlabbet's 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 dessa tillfällen tränar Du praktiskt under instruktion.

Max 12 deltagare

Pris: 2200:-/person

Datum: 7/3, 10/3, 14/3 och 17/3

Tid: 08.00 - 09.15

Plats: (7/3) Lilla Risåsgatan 24, Göteborg

(10/3, 14/3 och 17/3) Färdigombytta vid Villa Belparc i Slottskogen

Anmälan är bindande och görs via mail: [janne@naprapatlabbet.se](mailto:janne@naprapatlabbet.se)  
du får snarast en bekräftelse.

Väl mött!

Mvh

Sarah & Janne

Naprapatlabbet AB

*Vi hjälper dig på rätt spår!*