



INBJUDAN

Smålands Skidförbund inbjuder till en inspirationskväll med Catharina Ramhult

*Välkomna till IKHP-stugan, Huskyarna,
tisdagen den 3 december 2013. Kl. 18.00*

För dig som gillar att träna, lite eller mycket...

Catharina Ramhult från Borås hade en framgångsrik karriär som junior. Då gick hon på skidgymnasiet i Torsby. Nu kallar hon sig själv för elitmotionär och satsar på långlopp. Till vardags jobbar Catharina som konsult inom företagshälsa, är legitimerad sjukgymnast och genomför konditionstester.

Denna inspirationskväll kommer att handla om att träna som motionär, bara för motionens skull eller som elitsatsande, samt bidra med tips och råd för att förebygga och undvika skador.

Program:

18:00 CrossFit-inspirerat pass i gympasalen. CrossFit är ett styrke- och konditionspass med funktionella rörelser utförda under hög intensitet.

19:00 Dusch och fika.

19:20 Catharina pratar om att träna som motionär på alla nivåer samt hur man kan förebygga och undvika skador.

Kostnad: 100 kr. som betalas kontant på plats.

Vid frågor: Carola Norén tel. 073-416 28 07 mail: carola.e-noren@skidor.com eller Malin Svensson tel. 070-395 48 58 mail: malin.svensson@skidor.com

Vi ber dig, som får detta mail, att föra informationen vidare till ansvariga klubbledare eller andra som kan tänkas vara intresserade.

Välkomna med anmälan till någon av ovanstående adresser, senast den 26/11 2013.

Smålands Skidförbund