



Till dig som är 25 år eller äldre och som vill återuppta eller är nyfiken på att börja med friidrott

Varmt välkommen till en kostnadsfri inspirations- och uppstartskväll

**Vi ses i klubbstugan torsdagen den 1 juni kl. 19.00- 20.30 (Idrottsvägen 14)
Vi börjar med fika kl. 18.30**

Vi gästas av Anna Larsson, idrottsterapeut och forskare inom medicin & pulsbaserad träning. Anna kommer i workshop-form lägga fokus på skadefri träning, träningsförberedelser och tydlig träningsplan.

Under kvällen får du också förhoppningsvis svar på hur just din kropp påverkas av stegrad och varierad träning.

Dessutom informeras det om våra träningstider, upplägg och medlemskap i KA2IF.

Anmäl din närvaro och ev. matpreferenser **senast den 30 maj** till Sara Högelius, hogelius@hotmail.com eller telnr. 0705639209

Har du frågor angående träning och innehåll, kontakta tränare Lars Smedjebäck, lars@smedit.com eller telnr. 0731527460

Vi ser framemot att träffa dig!
/ veterangruppen

I samarbete med:



Blekinge



SVENSK FRIIDROTT