

Inbjuder till temakväll om löpning!

Vill du...

...inspireras av Miranda Kvist berättelse om ultraloppet Swiss Alpine 79 km?

...motiveras att ta steget från din befintliga löpstatus till nästa nivå oavsett befintlig status?

...förkovra dig i hur du tekniskt förbättrar din löpning?

...få djupare förståelse för löpningens biomekanik?

Då är vår löparkväll något för dig!

Specialistgruppen har äran att erbjuda ett seminarium med gästföreläsaren Miranda Kvist, ultralöpare samt författare av löparbloggen mirandakvist.se samt Specialistgruppens egen löpspecialist Joakim Kastebring. Under denna kväll utlovas en inspirerande afton i löpningens tecken, bland annat innefattande utökad inspiration till löpning och pedagogiska exempel på hur du kan förbättra din löpteknik.

Seminarieriktat sig både till dig som står i startgroparna av ditt löputövande och till dig som vill ta löpningen till högre höjder, oavsett om detta innebär att du vill ta dina första löpkliv eller förbättra tiden på maraton.

Föreläsningssupplägg:

- ✓ Miranda berättar om när hon vann sin ålderklass på SwissAlpine Ultramarathon 79km, Europas största ultramarathon, med över 2300 möh. Ett lopp som innebar allt från glädje, sol och lyckorus till lera, hagel och iskyla på berget - en utmaning utöver det vanliga!.
- ✓ Genomgång av löparens biomekanik
- ✓ Presentation av energisnål löpteknik

Datum: 24 maj 2012. 17.00-19.00

Pris: 100:- (kontant betalning).

Föreläsare: Miranda Kvist, ultralöpare och Joakim Kastebring leg. Naprapat

Plats: Specialistgruppens klinik. Warfvinges väg 26. Stockholm

Obs! Begränsat antal deltagare, först till kvarn gäller. Lättare förtäring erbjuds.

Anmäl dig till kvällen via e-post info@mirandakvist.se. Betalning sker på plats. Anmälan är bindande.

För mer info: info@mirandakvist.se, joakim@specialistgruppen.se

Varmt välkommen till en givande och inspirerande kväll!

SPECIALISTGRUPPEN AB
Warfvinges väg 26
112 51 Stockholm
www.specialistgruppen.se