

KUNDKVÄLL för ENDA ST deltagarna på Heleneholms Marathon

Torsdag den 27:e April mellan 16-19

Agenda för kvällen:

16–18 Shopping och mingel

18.15 -19.00

Föreläsning:

Löpcoach Sebastian Se.

Sebastian är en väldigt uppskattad föreläsare som är duktig på inspirera och motivera . Sebastian har stor erfarenhet att hjälpa människor OAVSETT nivå, att utvecklas till att bli en bättre löpare på ett roligt och inspirerande sätt. Sebastian är utbildad löpcoach och anordnar löpresor. Sebastian kommer ge oss tips och idéer på vad vi kan tänka på när vi springer för att minimera skaderisken, samt så att vi springer mer löp ekonomiskt.

19.00 - 19.45:

Löpning. Detta är frivilligt! Efter vi fått våra teoretiska tips av Sebastian, så ska vi ut och testa det i praktiken också! Ta gärna med löpkläder och byt om i butiken. Vi har duschmöjligheter efteråt. Ni kan förvara värdesakerna i butiken medan vi springer.

Runners´Store erbjuder alla deltagare till Heleneholm Marathon:

20% rabatt på skor/kläder/tillbehör & 10% på elektronik.

Rabatten gäller mellan kl.16 -18.

Vi bjuder på tilltugg och dryck samt en härlig atmosfär.

ANMÄLAN TILL FÖRELÄSNING GÖRS TILL SEBASTIAN@RUNNERSSTORE.SE.

OSA senast den 26:e april kl 12.00.

Max antalet deltagare på föreläsning: 20 personer.

Alla deltagare på föreläsning får en ”goodie-bag” och en kanonupplevelse!

