

KUNDKVÄLL med föreläsning ENDAST för deltagare på Heleneholms Marathon, Halvmaraton och 10 km torsdag den 27 april.

se anmälan till föreläsning här:



Om Sebastian

Sebastian är en väldigt uppskattad föreläsare och coach inom löpning och biomekanik som till vardags multisportar och tränar ultramarathon.

Sebastian har stor erfarenhet av att hjälpa människor oavsett nivå, att utvecklas till att bli en bättre löpare på ett roligt och inspirerande sätt. Löpning är en av människans grundrörelser och gör vi det på rätt sätt och med rätt färdigheter kommer skaderisken att minimeras och löparglädjen hålla i sig för resten av våra liv!

Löpning handlar för de flesta om att uppnå njutning innan, under eller efter träning. Lär dig springa på ett naturligt skonsammare sätt och bli en bättre löpare med rätt teknik. Alla kan bli bättre löpare - även de bästa! Är du en passionerad löpare kommer detta hjälpa dig i din utveckling att förbättra dina resultat och se till att du håller dig skadefri när du tränar.

En funktionell kropp förlänger livet!

