

## Välkommen till temakväll – FUNKTION FÖR LÖPTEKNIK!

28/5 är du hjärtligt välkommen att ta del av en kväll med **praktisk träning** av löpfunktion och teknik. Vi som håller i trådarna är Elitrehab och Qualisys. Vi jobbar tillsammans med att utveckla funktion och teknik hos löpare för att öka prestationsförmågan och förebygga skador inom löpning.

Denna kväll kommer vi att välja ut en del av löpanalysen och jobba praktiskt kring denna. Vi jobbar med den aktuella funktionen, försöker förbättra denna för att sedan överföra detta till löptechniken.

Vill du vara med är det först till kvarn som gäller. Vi har tyvärr begränsat med platser för att kunna jobba med så bra feed-back som möjligt.

**Tid:** Onsdag 28/5 1700-1900

**Plats:** Lindåshallen Friidrottsdelen (Hållplats Östra Lindås, Buss Rosa Express). Tillgång till omklädningsrum och dusch finns 30 min innan och efter träning.

Vi byter om för att kunna jobba praktiskt och aktivt.

**Pris:** 200:-/person. (Kontant på plats)

**Anmälan och frågor till:** [info@elitrehab.com](mailto:info@elitrehab.com)

