

Temakveld Basistrening onsdag 24.08.kl 19.00.

Sted: Friskgården, Skatval.

Instruktør: Katarina Sederholm Hoff.

Tema: Hvordan trene riktig for å unngå skader.

Det er viktig å gjøre øvelser riktig både for å best mulig effekt ut av treningen og for å unngå feilbelastning.

Det blir både teori og praksis. Ta på treningstøy.

Hvorfor Basistrening?

1. Utvikle generell kroppsbevissthet og kontroll
2. Utvikle generell styrke og stabilitet
3. Bli trent til å kunne trene
4. Skadeforebygging
5. Mestringsfølelse

Alle er hjertelig velkommen!

Hilsen Trimgruppa Fram IL / Skatval Skilag