

Løbe foredrag torsdag d.7 maj 2015 kl.19.20-21.20 – Atletica Horsens

Hermed inviteres hele Atletica Horsens til temaaften om test, træning og forebyggelse af overbelastningsskader.

Denne temaaften vil give Jer et indblik i

- Forbedring af konditionen og test din fremgang
- Trænings fysiologi og kroppens anatomi under løb / Løbestilsanalyse
- Smertemekanismer samt hvad I kan gøre for at forebygge akutte og overbelastnings smerter
- Nervesystemet – Hvorfor kræver det en stærk ryg at løbe stærkt?



Målsætning: At give Jer viden og forståelse af kroppens sammenhæng når den udsættes for intensiv træning.

Underviser; Fysioterapeut og løber Janick Birkehøj samt fysioterapeut, tidl. licenscykelrytter og maratonløber Torben Eriksen

Kontakt ved spørgsmål:

Mobil 20824372 mail: te@centerfys.dk Web: www.centerfys.dk Vel mødt i klubhuset, Dyreskuepladsen 8700 Horsens



**Center for
FYSIOTERAPI OG TRÆNING**

