

# Grenskola Löpning Aktiva

12 september – 3 Oktober 2022

## Målgrupp och innehåll

Gotlands och Stockholms Friidrottsförbund bjuder härmed in till en löparutbildning för dig som vill utveckla din löpteknik för att hålla dig i form/skadefri samt professionalisera din löpträning. Du får grundläggande kunskaper i löpningens olika träningsformer i teori och praktik, träningsplanering, kost, löparskador m.m.

<b>Datum:</b>	12, 19, 26 september och 3 oktober 2022.
<b>Plats:</b>	Danderyds IP / Sättra Friidrottshall
<b>Tid:</b>	18.00 – 20:00 alla dagar
<b>Avgift:</b>	600 kr/deltagare faktureras din förening efter avslutad kurs och inkluderar föreläsningar, praktikpass, kurslitteratur samt lunch.

<b>Anmälan:</b>	<b>Senast söndagen den 4 september 2022.</b> Anmäler sker via följande länk <a href="https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1643311">https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1643311</a> <b>OBS!</b> Antalet platser är begränsat.
-----------------	--

**Utbildare:** Ebba Lago-Lengqvist är Certifierad Löpleddare och är extern föreläsare hos RF-Sisu-Stockholm. Ebba är även tränare i Danderyds friidrott och till yrket är hon Leg. Fysioterapeut sedan 27 år tillbaka. Har jobbat med en helhetssyn på människan där naturlig hållning och ett naturligt rörelsemönster varit grunden för att få individen hel och stark. Ebba jobbar bland annat med JEMS, där forskningen främst kommer från idrotten och Optimum-metoden där hon är dipl. Postural Tränare.

<b>Frågor:</b>	Frågor om kursens innehåll besvaras av Ebba Lago-Lengqvist via e-post <a href="mailto:ebba.lago@gmail.com">ebba.lago@gmail.com</a> Frågor om anmälan besvaras av Bo Wikmark via e-post <a href="mailto:bo.wikmark@08fri.se">bo.wikmark@08fri.se</a> eller telefon 070-5944524.
----------------	---

**VÄLKOMNA!**