

# Inspirationshelg i löpning

## - för alla löpintresserade tjejer, kvinnor och gummor!

SISU Idrottsutbildarna, IKSU löpning, IFK Umeå och Vännäs SK inbjuder till en inspirationshelg lör 17 september – sön 18 september på IKSU sport.

### Fördjupa dina kunskaper...

Under två inspirerande dagar får du chansen att springa, umgås och lära dig allt du behöver veta om löpning. Allt för att du ska kunna utvecklas och nå dina mål – oavsett om det är att springa tre kilometer, förbättra din tid på milen eller bara må bra!

Helgen kommer bland annat att innehålla:

- löpträning
- styrka, rörlighet och skadeförebyggande träning
- löpning och löpteknik
- träningslära och träningstips
- pulsträning, vinterlöpning och utrustning
- tips på bra mat för löpare



Starten går kl 10 på lördagen och avslutas med lunch på söndag.

Ta med kläder för löpträning utomhus och ombyte.

**Kostnad:** Kursavgift 400 kr (300 kr för IKSU:s medlemmar) inkl lunch/fika.

**Anmälan:** Senast den 12/9 vill vi ha din anmälan innehållande namn, adress, e-post, telefon och om du önskar någon specialkost. Anmälan och ev frågor till Anna Jonsson 0730-66 17 62 eller [anna.jonsson@vbidrott.rf.se](mailto:anna.jonsson@vbidrott.rf.se).

**IKSU**<sup>TM</sup>



VÄRLDENS BÄSTA  
**Hälsa2020**

**SISU**  
Idrottsutbildarna