

UTE-TRÄNING

För Dig som vill starta, utveckla eller bredda uteträningen!

Tid: Söndagen den 8 maj kl 10.00-15.00

Plats: HSK Gymnastik- o Träningscenter
Hallstahammar

Vi ger Dig verktyg att använda det som erbjuds i naturen och i vår närmiljö för en effektiv och flexibel träning som passar **ALLA!**

Under dagen testar vi varierande övningar, platser och underlag för inspiration.

Inspiratör är Åsa Dahlot som är en välmeriterad utetränings-profil från Nyköping med utbildning inom Crossnature och Crossnature Mobilitet. Hon är dessutom PT-utbildad på Lillsveds Idrottsfolkhögskola, är utbildad gympainstruktör och har instruerat under 15 år. Vi är glada att vi lyckats engagera henne för vår uteträning och hoppas att du får en fin inspirations-upplevelse under dagen som du kan använda i din träningsgrupp på hemmaplan!

Du anmäler dig **senast den 10 april 2022** via:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1583461>

Kostnad: 800 kr inkl inspiration, programdokumentation, fika o frukt.



Gymnastikförbundet
MELLANSVENSKA

