



## Föreläsning & inspirationsdag

# Hur balanserar du din träning och återhämtning för optimerad hälsa?

## - Exklusivt för Team Blekinges och Friskis & Svettis medlemmar

Friskis & Svettis Karlskrona och Team Blekinge i samverkan med RF-SISU Blekinge bjuder in till föreläsning och inspirationsdag.

Du kommer få ta del av Miro Zalar och Malin Wrangs föreläsningar som handlar om vikten av att balansera styrketräning, konditionsträning och återhämtning/yoga.

Under föreläsningarna kommer det att finnas inslag av praktiska övningar så kom gärna i sköna och bekväma kläder.

Du som medverkar denna dag kommer att erbjudas fina prova-på tillfällen.

Begränsat antal platser, först till kvarn.



Miro Zalar



Malin Wrang



**Blekinge**

### Datum och tid

**Onsdagen den 17 april 2024**

**Kl. 13.00-15.00**

**Plats: Friskis & Svettis, Karlskrona**

Välkomna till  
Friskis & Svettis i Karlskrona

Blåportsgatan 15

Under eftermiddagen bjuds det på fika och rundvandring i Friskis & Svettis lokaler.

### Kontakt:

Lena Widenfors, RF-SISU Blekinge,  
0761-464639, lena.widenfors@rfsisu.se

**► Anmälan senast den 10/4  
via denna länk**

eller scanna qr-koden

