



Exklusiv inspirationskväll - så får du fart på din träning

Onsdag 22 april arrangerar **Risveden Terräng** och **Sjöviks SK** en exklusivt komponerad **löpar- och föreläsning** med framgångsrike triathleten och multisportaren **Ted Ås**.

På Teds meritlista återfinns flera svenska mästartecken, 22 Ironmandistanster, Hawaii Ironman Finisher och 14 SM-medaljer.



Nu kombinerar Mölndalsbon ett timslångt löppass, tips och instruktioner med en specialsydd föreläsning i träningens tecken i Sjöviks SK:s klubbstuga.

Du får:

* Inspirerande tips och råd om hur Du får in träningen i Din vardag.

* *Bolla Dina träningstankar* med Ted som testat det mesta under 20 år som aktiv på elitnivå. Vad fungerar bäst?

Till detta serveras **kycklingsallad**, bröd och dryck till det facila priset av 100 kronor.

Anmälan görs på info@risvedenterrang.se. Först till kvarn, begränsat antal platser.

Kvällens program:

17.30-18.30: Löppass med enkla tips/instruktioner. Leds av Ted med start och mål vid Sjöviks IP.

18.30: Dusch och ombyte. Idrottshallen Östad skola.

18.45: Mat serveras. Sjöviks SK:s klubbstuga.

19.00-20.45: Föreläsning/samtal. Sjöviks SK:s klubbstuga.

Varm välkommen!