



IK Akeles veteran kommitte´

Inbjuder er alla till föreläsning och efterföljande inspirationspass med flerfaldige SM medaljör/Veteran SM och VM medaljör i friidrott

Mattias Sunneborn

Vad kan vi själva lära oss för att få ut maximalt av vår egen träning och samtidigt bromsa vårt åldrande..? (citat M Sunneborn)

Tidpunkt: lördagen 15 november klockan 15.00 - 18.00

Plats: Campushallen i Linköping

Kostnad: 100 kr (som betalas på plats)

Dagens innehåll: Mattias startar dagen med en föreläsning på ca.60 minuter. "Hur tränar och lever Mattias Sunneborn för att vara landslagsman vid 43 års ålder?" Därefter följer inspirations pass på ca 90 minuter.

Förtäring: Fukt och dryck serveras under eftermiddagen i hallen.

Anmälan: senast 1/11-14 till mejladress: lena.ljungsbro@telia.com

Mattias har under hösten lanserat sin träningsbok, snabbhet och explosivitet.

