

Startskottets friskvårdspaket är här!

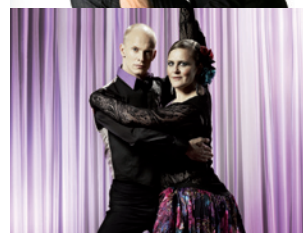
För föreningar, företag och för Dig som privatperson

Under sju friskvårdskvällar kommer vi att fokusera på kost, träning och inspiration till motion. Först ut är tre föreläsningkvällar. Vickie Peolin från Vital och bl.a. hälsoexpert på Radio Kristianstad håller föreläsningen "Ät för livet!". Onsdagen därpå hos Friskis & Svettis kommer fokus ligga på träningen och en vecka senare kommer vi låta oss bli inspirerade av Tina Thörner! På de tre efterföljande motionskvällarna får Du möjligheten att uppleva glädjen med att motionera tillsammans med andra. Då får Du chansen att lära Dig mer om träning i praktiken, prova på olika träningsformer inom löpningen och få tips om t.ex. hur Du kan förbättra din löpteknik. Dessa kvällar passar verkligen alla, oavsett vilket tempo som just Du föredrar. Allt ifrån promenadtempo till löpning. Den 8 juli är det sedan dags för den stora finalen! Startskottet på Kristianstadsdagarna, stadsloppet på 5 eller 10 km, som inleder sommarens festival.

Tina Thörner föreläser 18 maj



Vickie Peolin föreläser 4 maj



Följande friskvårdspaket finns att välja på:

Friskvårdspaket 8000:-

Innehåll: 20 platser på friskvårdskvällarna + 20 starter i stadsloppet 8 juli.

Friskvårdspaket 5000:-

Innehåll: 10 platser på friskvårdskvällarna + 10 starter i stadsloppet 8 juli.

Friskvårdspaket 3000:-

Innehåll: 5 platser på friskvårdskvällarna + 5 starter i stadsloppet 8 juli.

Friskvårdspaket 600:- (alternativet för privatpersoner)

Innehåll: 1 plats på friskvårdskvällarna + 1 start i stadsloppet 8 juli.

! OBS. Företaget eller föreningen styr själv över vem som deltar på de olika friskvårdskvällarna. Samma personer måste alltså inte medverka på alla kvällarna utan det är tillåtet att turas om inom företaget/föreningen. Företaget/föreningen förbinder sig heller inte att medverka vid samtliga kvällar. Varje friskvårdsdeltagare får dessutom en rabattkupong hos **Team Sportia** (på 15 %) och en gratis prova på-träning hos **Friskis & Svettis**. Varmt välkommen!

Läs mer www.startskottet.nu

Arrangörer:



Samarbetspartners:



Sparbanken 1826



4 maj: Vickie Peolin från Vital: "Ät för livet!"

11 maj: Träningföreläsning hos Friskis & Svettis

18 maj: Tina Thörner: "Utmana livet - se dina möjligheter"

25 maj: Motionskväll i Tivoliparken

7 juni: Motionskväll i Åhus (OBS! tisdag)

22 juni: Motionskväll på Balsberget

8 juli: Stadsloppet Startskottet