

Smålandsidrotten, Skillingaryds GF och Skillingaryds FK bjuder in till: **En föreläsning om "Rörelse hela livet" med Erik Torhall**

Erik pratar om hur man kan utveckla sin kondition och bibehålla den genom livet, samtidigt som man håller sig skadefri och mår bra. Erik kommer att utgå mycket från åhörarnas frågor, så ta med era frågor kring kondition och hälsa till föreläsningen!



Dag och tid: Tisdagen den 15 oktober, kl. 18:30-20:00
Plats: Klubbstugan Skillingaryds FK
Kostnad: Gratis
Anmälan: Görs via e-post till lopargruppen@skillingarydsfk.se senast den 13 oktober. Uppge namn, förening och personnummer vid anmälan
Frågor: För mer information, kontakta Elaine Oskarsson, tfn 036-345417, elaine.oskarsson@smalandsidrotten.se

Idrottshälsningar!

Elaine Oskarsson
Idrottskonsulent