



Svedekassen inviterer medlemmerne til generalforsamling og et spændende foredrag med

Marina Aagaard

Træningsekspert og forfatter, lektor i idræt og landstræner

”Træning der tæller – i form på kortere tid”



- For mange spiller tiden i (firma) fitnesscenteret eller udendørs på løbeturen og opnår ikke de ønskede resultater. Få indblik i smart, strategisk træning, der er målrettet bedre præstation og helbred. Genveje til bedre træningsoplevelser og effektiv tidsudnyttelse
- Kend fakta fra fup og hør om tendenser. Få indblik i topatleters veje til motivation og resultater, større styrke, øget udholdenhed, bedre bevægelighed, mere muskelmasse eller stabilt væggtab, hurtigere
- Værd at vide om motion: Hvor lidt kan man nøjes med? Hvor meget er for meget? Hvad virker bedst? Plus intelligent motion, der forebygger skader og sygefravær samt træningspauser grundet overbelastning



**Torsdag 8. november 2018,
kl. 17.15 til 20.30**

Generalforsamlingen kl. 17.15-18.45, hvor vi er vært ved lidt mad og drikke

Kl. 19 går Marina Aagaard på scenen

Dagsorden til generalforsamlingen udsendes senest 14 dage før til medlemmerne

Sted: Et sted i Sønderborg by – nærmere oplyses senere

Tilmelding senest den 1. november 2018 til: Lene, email: regning@svedekassen.dk

Venlig hilsen
Bestyrelsen for Svedekassen
John, Steen, Karin, Nikolaj, Lene