

Medlemmer af Vidar Motion inviteres til

Foredrag med Henrik Them

... en af Danmarks hurtigste mellem- og langdistance løbere

Onsdag d. 7. oktober kl. 18 - ca. 21 i Klubhuset på Sønderborg Stadion

Henrik har flere flotte sejre på både 10 km, halvmarathon og marathon i bagagen – og er regerende danmarksmester på marathondistancen. Ved det nyligt overståede Copenhagen Halfmarathon løb han flotte 1:05:12!

*Foredraget foregår både teoretisk og i praksis, så **kom i løbetøj** ☺*

Indholdet i foredraget vil – foruden personlige erfaringer og historier fra Henriks egen karriere – være:

- *Løbeteknik*
- *Optimal kost*
- *Hvordan bliver man en bedre løber*
- *Hvordan skal man træne*
- *Hvordan undgår man skader*
- *Hvordan rammer man det perfekte løb*
- *Hvordan undgår man kriser undervejs*
- *Alternativ træning til løbere*



Foredraget koster 50,- og der serveres en sandwich og øl/vand.

Tilmelding senest søndag d. 4. oktober via hjemmesiden.