

Desværre var vi nødt til at aflyse foredraget i maj, men nu har Thomas lovet ikke at blive syg, så derfor forsøger vi igen og inviterer til

Foredrag om løbeskader

Thomas Stenger, der er løbeinstruktør i DGI og til daglig arbejder som fysioterapeut, kommer og holder et to timers foredrag om forebyggelse af skader samt behandling af de mest almindelige skader i knæ, ankler og fødder.



Foredraget holdes i klubhuset på Sønderborg Stadion tirsdag d. 30. august kl. 19.30 – så I kan stadig nå træning først. Klubben er vært med en sandwich og en sodavand/øl.



Det er gratis for medlemmer af Vidar Motion at deltage – øvrige deltagere betaler 50,-, der dækker forplejning.

Tilmelding nødvendig via hjemmesiden senest d. 28. august.

Vel mødt!
Bestyrelsen