



IK Hakarpspojarkarna/ Friidrott startar till hösten en Veteranträningsgrupp.  
Detta kickar vi igång med ett

## Inspirationspass och föreläsning med Mattias Sunneborn onsdag 23/8

### **Inspirationspass: Råslätt kl 16.30-17.45**

Mattias leder flera träningsgrupper på Bosön för just personer över 35 år som och kommer visa oss hur han lägger upp sin träning för att utveckla rörlighet, spänst, snabbhet.

Mattias Sunneborn, Sverige första över 8 meter i längdhopp, EM-guld, VM-silver, OS final i Atlanta 1996.

Mattias tävlar fortfarande och är en av världens bästa friidrottare i sin åldersklass med 14 VM guld och 4 världsrekord

### **Föreläsning "Föryngrande träning"**

**Jönköpings Hotell & Konferensanläggning vid A6 Golfbana  
kl.18.30-19.30 Pris 100:- om du inte är medlem i IKHP!**

Hur man ska träna för att hjärna, hjärta, muskler, skelett och celler ska bli 10 år yngre med ett års fysisk träning?



## **Veteranträningsgrupp**

onsdagar Kl 17.30-19.30 på Råslätt

Start: onsdag 30/8

Gratis att prova fram till start inomhus, sedan behövs medlemskap i IKHP

Alla som vill testa Friidrott är välkomna. Du kanske är helt nybörjare eller är du "gammal" friidrottare och nu sugen att komma igång igen.

Vi kommer jobba med grundstyrka, rörlighet och "friidrottsfys"

Varmt Välkomna!

**Anmälan och frågor:** Anna Ek:

[anna@medicrehab.se](mailto:anna@medicrehab.se)

Anders Grönvall:

[a.gronvall@telia.com](mailto:a.gronvall@telia.com)