

Nu kör IKHP igång med + 65 grupp inom Friidrott!

Start sker onsdagen den 20/2. (10 ggr V.8 -17)

Plats: Kålgårdsarenan (Västra Holmgatan 34, Jönköping)

Tid: Onsdagar kl 11.30-12.45 (75 min)

Beskrivning av pass: Inga förkunskaper eller friidrottsvana krävs. Träningen fokuserar på fysiska egenskaper som styrka, kondition, snabbhet, balans, koordination och rörlighet. Alla är välkomna att pröva på 2 ggr helt utan kostnad. Men för fortsatt träning behövs tecknande av ett medlemskap i IKHP samt av friidrottssektionens träningsavgift. Se vidare information på hemsidan.

Huvudansvarig tränare: Anna Ek , Leg. Fysioterapeut

Mobil: 073-6500863

Mail: anna@medicrehab.se

Assisterande tränare: Lotta A Sandahl

Mail: lotta@ikhps.se

Facebookgrupp: Veteranfriidrott i Jönköping

Välkomna!

