

Konsten att skaffa en livsstil och behålla den

Rune Larsson berättar hur vi kan påverka prestationsförmågan för att få ut mer av vår inneboende kapacitet. Hur kan vi motiveras att skaffa en ny livsstil och sen behålla den? Friskvård men på ett udda sätt. Rune Larsson är en av världens bästa löpare på extremt långa distanser och har genomfört flera uthållighetskrävande äventyr. Rune är föreläsare, skribent och idrottslärare som utnämndes till Årets Talare 2007 och Årets Äventyrare 2004. Han har bland annat rott över Atlanten och vunnit det 246 kilometer långa loppet Spartathlon tre gånger.



Program:

Kl. 13.00 Kommunchef Claes Hultgren presenterar projekt Hälso- och breddidrottsturism och personalvårskonsulent Mikael Marttila redogör om FFA, Förebyggande Friskvård i Filipstad.

Kl. 13.30 Heimo Marttila, Idrotts- och Hälsokonsult, Fysisk aktivitet och prestationsförmågans betydelse för hälsan. Motion är den effektivaste och billigaste medicinen som finns.

Kl. 14.30 Bensträckare, förfriskningar

Kl. 15.00 Rune Larsson. Konsten att orka!

Tid: Lördag 4 februari 2012 kl.13.00-16.30

Plats: Folkets Hus, Filipstad

Anmälan: info@kalhyttan.se , 0590- 611 94 Utlotning av spårkort och träningskort från Vital Gym
Gratis inträde



En investering för framtiden



Medfinansieras av

