



FÖRELÄSNING

Belastning och skador i samband med fysisk aktivitet



Den 21 mars kl 19.00–20.30 kommer fysioterapeuten Anna föreläsa om hur kroppen belastas under träning samt om de olika vanliga belastningsskador som kan uppstå i samband med träning eller vardag. Föreläsningen sker digitalt via Zoom. Anmälan via kontakt@invidzonen.se i samband med anmälan får du gärna ställa en fråga om skador eller belastningsbesvär så kommer Anna sedan försöka besvara dessa under föreläsningen.

Miss inte detta tillfälle att få lite extra tips inför kommande IZ-lopp och hur du kan förbereda dig.

Kom ihåg att skicka in bingobrickan senast 15 mars för att delta i utlottningen av fina priser.

