

# 9 april

# LIVE LOVE RUN

Ge dig själv säsongens bästa investering. Följ med oss på vårens kick off inför den långa löparsäsongen. Du är din egen framgång. Satsa på tre nycklar: träning, kost och motivation. LIVE LOVE RUN - för kroppen, för sinnet, för magen.

## Hungriga vargar – vem jagar vem?

*med Katarina Mølgaard-Ibsen*

Katarina, som i egna företaget Dragon Mother Training jobbar som personlig tränare med fokus på uthållighetsträning och hållbart ätande, guidar dig in i din motors energisystem och diskuterar vad som är smart mat för prestation.

## Yoga för löpare

*med Sara Ivarsson*

Tillsammans med Sara Ivarsson, löpcoach och yogalärare med fokus på yoga för idrottare, får du utforska hur rörlighet, stabilitet, andning och kroppsmedvetenhet kan göra dig till en starkare löpare, minska skaderisken och öka effektiviteten i din träning.

**Och...** Vi springer för att vi älskar att springa. Det får oss att känna oss levande. Så självklart ska vi springa! Det blir löptekniktips med Katarina och Sara och intervaller där vi pumpar igång våra hjärtan och känner oss levande.

## Motivation – men ta dig i kragen och spring!

*med Lupita Svensson*

När löpningens smekmånad är över börjar slitet med träningen. Lupita Svensson, ultralöpande socionom och fil dr utbildad i bl a motivationsarbete, tar dig med på en lustfylld diskussion om nyckeln till att lyckas med sina mål – motivation.



Mer information, om dagen och anmälan, hittar du på Facebook: "Live Love Run Malmo"

Anmälan till: [info@saraivarsson.com](mailto:info@saraivarsson.com)

(Sista anmälningsdag: 26 mars. Begränsat antal platser!)

Vinn din egen digitala löpcoach från SHFT!