

## Från soffan till 5 km på 10 veckor

---

### Kursbeskrivning

Nybörjarlöpning för just dig! Är du nyfiken på löpning men vet inte hur du ska komma igång - kanske våren 2025 passar för just det? Under 10 veckor träffas vi och programmet varierar mellan gång och löpning samt löpteknik- och styrkeövningar. Var och en utgår från sina egna förutsättningar. Du får ett träningsprogram som du följer mellan de gemensamma träffarna. Vi träffas första gången vid Mosedals idrottsplan. Träff både 1.5 och 29.5.

...

### Kurskod

830166

### Kursavgift

26,00 €

### Kursspråk

Svenska

### Lärare

Stefan Bärnas

### Anmälningstid

02.01.2025 09:00 - 08.04.2025 23:59

### Tidpunkt

**17.04.2025 - 19.06.2025**

Torsdag 18:00-19:00

Lektioner: 13 (10 ggr)

### Plats

**Olika kursplatser - Olika kursplatser**