

MISSA INTE JAN TERNS FÖRELÄSNING!

30 mars kl 12.15-13.00 i VINGA

Både aha & haha



Föreläsningen ger dig förståelse och kunskap om vikten och effekten av att träna både kropp och knopp på bästa sätt.

Kunskapen byggs på med inspiration, träningsglädje och skratt.

När föreläsningen närmar sig slutet kommer det att kli i kroppen att få sätta igång.

Dessutom har du via "må bra kortet" som går som en röd tråd genom föreläsningen fått en plan i handen hur den mest effektiva friskvården ser ut för din del baserat på dina styrkor och förbättringsområden.

Jan Tern är bl a ansvarig för friskvården på Volvo IT, certifierad testledare för Sveriges Olympiska Kommittés fystester och har skrivit tre böcker inom friskvård, kost och idrott

