StavgÃ¥ng i Hjorthagen, Sommaren 2008

Aktuell

Postat av: GV

Posted on : 08-05-24 11:42:43

Sommaraktivitet med Stavgång och olika Pausinslag återkommer i år, med start 3 juni. Vi går varje tisdag kl 18.00 bland hjortar och ekar i vackra Kungliga Hjorthagen, med utsikt över Slottet och Gripsholmsviken och lär oss mer om effektiv stavgångsteknik och olika pausövningar för bättre återhämtning. Under juni - juli, v 23 tom v 31.

Samling vid stora grinden till Hjorthagen. Kostn. 20 kr/gång.
Ta med stavar och vattenflaska! Ställbara stavar finns att låna för att testa rätt längd, vilket är avgörande förÂ att lära in avlastatÂ stavgångsmönster för nacke/axlar.

Stavgång tränar upp din koordination, kondition och ökar din förbränning och din medvetna närvaro samtidigt som du njuter av naturens rikedom med alla dina sinnen.Kom med och njut i sommar!