

Kom och lyssna på:

Vinden mot kinden

JOHANNA NILSSON
Personlig tränare • licencierad kostrådgivare
långdistanslöpare • läger • coach

Björkskatans fritidsgård bjuder in till spännande och utmanande träffar med hälsoinspiratören Johanna Nilsson från "Vinden mot kinden" och "Run 4 fun".

Kom och få massor med tips och inspiration kring träning, hälsa, kost, löpning mm. Alla är välkomna!

VAR?

Alla träffarna är på Björkskatans fritidsgård (vid Björkskataskolan)

NÄR?

3 september kl 8.30 - 12.00

Kom och prata med Johanna Nilsson, ställ frågor och få tips och råd om träning och kost för just dig.

5 september kl 9.00 - 13.00

Lyssna till Johanna Nilssons råd kring kost och träning, provsmakning av smoothies mm.

10 september kl 18.00 - 21.00

Lyssna till Johanna Nilssons råd kring kost och träning, provsmakning av smoothies mm.

12 september kl 18.00 - 21.00

Följ med Johanna Nilsson på olika uteaktiviteter. Vi träffas på Björkskatans fritidsgård och går sedan upp till Ormberget. Utlottning av fina priser bla fribiljetter till Impuls, biobiljetter mm bland denna kvällens alla deltagare.

FRÅGOR?

Kontakta Carola Vånsjö, tel 0920-45 33 21 eller 072-5619738

Träffarna med Johanna Nilsson är ett samarbete mellan Björkskatans fritidsgård, Johanna Nilsson och Studieförbundet Vuxenskolan.



Johanna Nilsson presenterar sig!

Träning, hälsa och inspiration till löpning med Vinden mot Kinden, är min passion i livet. Jag heter Johanna Nilsson och är långdistanslöpare.

Jag är också personlig tränare och kostrådgivare, anordnare av löparläger, löparcoach och idrottslärare. Jag brinner för att inspirera andra till att motiveras till löpning och hjälpa individer till att hitta vilja att springa. Jag delar gärna också med mig av mina verktyg som hjälpt mig bli en duktig löpare relativt sent i livet. Allting är möjligt om man tror på sig själv.



LULEÅ KOMMUN



Studieförbundet
Vuxenskolan