



## TRÄNING FÖR FULLVUXNA

### Erbjudande exklusivt för Guldmedlemmar och samarbetspartners!

Välkommen på en föreläsning med PT Daniel Serlander om "Träning för fullvuxna" på Möre Golfkrog onsdagen den 22 maj klockan 19.00

I samband med föreläsningen delar vi ut förmånskupongerna för 2019 samt lottar ut en golfweekend på Lydinge Resort.

Klubben bjuder på fika. Anmälan till [info@moregk.se](mailto:info@moregk.se) senast den 20 maj.



#### Träning för fullvuxna

Träningen ser olika ut för elitsatsande ungdomar och för fullvuxna människor som även har andra ansvarsområden. Samtidigt så får vi tips från alla håll och många sitter nog inne med mycket kunskap när det gäller rörelse och hälsa. Problemet kanske snarare handlar om att prioritera och sälla bland all kunskap och hitta vad som är viktigast och gör mest nytta.

Daniel Serlander arbetar som personlig tränare, yogi och utbildare av ledare på Friskis&Svettis men har en bakgrund som arkeolog. Han är flitigt anlitad som föreläsare och du kan höra honom prata om hälsa och träning varje vecka i P4 Kalmar. Han kommer att ta er på en tur genom vår evolution och vad som vi kan lära oss av våra förfäder jägar/samlarna (skulle de ha gillat golf?) och vad som de gjorde som kan vara värt att behålla idag. Ni kommer även att få höra om den bästa rörelsen för att hålla hjärnan pigg och kanske viktigast så kommer vi att prata om motivation. För innerst inne vet vi nog rätt mycket vad vi ska göra men det svåra är ju att få till det.

**VÄLKOMMEN!**