

TRÄNING & INSPIRATION MED...

VÄSTERÅS 17/9 • JÖNKÖPING 18/9 • UPPSALA 25/9

# JOHAN OLSSON

GÖTEBORG 10/10 • SUNDSVALL 16/10 • BOSÖN 17/10

Är du intresserad av träning, hälsa, mental träning, teknik, utrustning, skidor och löpning m m? Nu är det dags för inspirationskvällar på sex orter. Kvällarna består av både fysisk träning och en inspirationsföreläsning med Johan Olsson – boka redan idag!

## KVÄLLENS PROGRAM:

### 16.30–17.30 – TRÄNING

Vi ger tips och pratar om barmarksträning för skidåkning. Och så tränar vi såklart tillsammans! Träningspasset blir med löparskor med våra bästa tips för effektiv och enkel träning inför vinterns åkning. Energi på passet levereras av Maurten. **OBS! Begränsat antal platser.**

### 18.30–19.00 – MINGEL

### 19.00–19.45 – JOHAN OLSSON FÖRELÄSER

Vilka mentala nycklar behövs för att klara dina mål?  
Och hur mår du bra medan du försöker nå dem?

### 19.45–20.05 – PAUS, MINGEL & FIKA

### 20.05–20.50 – FÖRELÄSNINGEN FORTSÄTTER

### 20.50 – MINGEL

PRIS – TRÄNING & FÖRELÄSNING: 495:-  
ENDAST FÖRELÄSNING: 395:- OBS! FIKA INGÅR EJ.

BOKA DIN BILJETT HOS  
[WWW.BILJETTBOLAGET.SE](http://WWW.BILJETTBOLAGET.SE)



Läs mer på [www.annajohan.se](http://www.annajohan.se). Vill du veta mer? Kontakta Stefan Jonsson på 0705-17 70 46 / [stefan@saj.se](mailto:stefan@saj.se)



## VÅRA PARTNERS

DU MÖTER OCKSÅ VÅRA PARTNERS MED PRODUKTER FÖR TRÄNING OCH AKTIV LIVSSTIL, OCH DU FÅR TESTA PRODUKTER FRÅN MAURTEN UNDER TRÄNINGSPASSEN.