



Inspirationsförmiddag med Daniel Evaldsson



Dag: Söndag 17 November

Tid: 09.00- 12.00

Plats: Ballhall, Strömsnäsbruk

Kostnad: 100kr (Gratis för medlemmar i Sk Graal)

Anmälan sker till info@skgraal.se Senast 14/11. Glöm inte meddela ev. allergier. Begränsat antal platser till Workshopen, först till kvarn.

Sk Graal bjuder in till en inspirationsförmiddag med tränaren och föreläsaren Daniel Evaldsson. Förmiddagen innehåller en **kostföreläsning** riktad till dig som håller på med motion och träning. Samt en **styrketränings Workshop**, som alla kan delta i utifrån sina förutsättningar (ta med träningskläder). Under dagen bjuder vi också på ett trevligt mellanmål.

Daniel började träna löpning för över 30 år sedan och hade sedan dess ägnat stora delar av fritiden till träning i olika former. Mycket har handlat om konditionsträning, men ett brinnande intresse för välmående, hälsa och människokroppen har breddat kunskaperna till en god bas för de flesta typer av träning. Daniel driver bland annat PT-Studio Natural Fit i Växjö och föreläser om träning och kost.