

Sport Support Center inbjuder till Cykel-clinic med Bernt Johansson



Onsdag 24 februari 18.00 – 21.00 på Djurgården i Stockholm

Sport Support Center inbjuder alla intresserade till en clinic om cykelträning, teknik och utrustning. Vi vänder oss både till dig som tränar regelbundet och till dig som vill komma igång med träningen på ett optimalt sätt. Clinicen kommer att ledas av Bernt Johansson, OS-mästare, cykelproffs, tränare mm och som nu även leder cykelsatsningen inom Sport Support Center.

Under kvällen får du

- råd kring träning och träningsupplägg
- genomgång av hur du utvecklar din cykelteknik
- tips och rekommendationer kring utrustning
- lättare förtäring och möjlighet att knyta nya kontakter
- information om nya produkter och tjänster som du kan ha glädje av när du tränar

Program

18.00 – 18.15	Välkommen, registrering, Sportsupportcenter presenterar sig.
18.15 – 18.45	<i>Min historia.</i> Bernt Johansson berättar om sin träning och cykelkarriär.
18.45 – 19.30	<i>Så här tränar du för att nå dina mål.</i> Sport Support Center har utvecklat en metod som ger maximala förutsättningar att nå de individuella målen för såväl elit, motionärer som inom friskvård. Christer Skog, tidigare landslagstränare i längdskidåkning, och Bernt Johansson.
19.30 – 20.00	Lättare förtäring, mingel och miniutställning.
20.00 – 20.40	<i>Cykelteknik och utrustning.</i> Så här utvecklar du din cykelteknik. Det här bör du tänka på när det gäller din utrustning.
20.40 – 21.00	Frågor och diskussion.

Information

Kvällen genomförs hos Sport Support Center, Rosendalsvägen 7 på Djurgården. (Lokalen ligger inne på det inhägnade området Villa Lusthusporten, mitt emot Nordiska Museet). Lämpligast tar du buss 47 mot Skansen/Waldemarsudde (går bland annat från Centralstationen/T-centralen) till hållplats Hazeliusporten. Åker du med egen bil finns parkering på Djurgården men det är billigare att ställa bilen utanför Djurgården.

Pris: 350 kr (inkl förtäring).

Anmäl dig via mail till stewe.gardare@sportsupportcenter.se Anmälan bekräftas när vi erhållit din betalning på bankgiro 209-5388, Sport Supportcenter. Glöm inte att ange ditt namn vid betalningen. Om du har frågor skicka mail till info@sportsupportcenter.se eller ring

Stewe Gårdare på 070-239 99 60. Begränsat antal platser, först till kvarnprincipen gäller.

Välkommen till en inspirerande Cykel-clinic hälsar vi på Sport Support Center!
www.sportsupportcenter.se

Kommande event:

Cykel-clinicen kommer att följas upp med Sport Support dagar där vi går igenom deltagarnas utrustning och tränar tillsammans (april). Detta följs sedan upp av olika former av träningsläger och cykel-resor. Information om detta hittar du löpande på www.sportsupportcenter.se

Sport Support Center

Det koncept som Sport Support Center (SSC) nu erbjuder för träning och hälsoinriktat arbete bygger på en utveckling och anpassning av elitidrottens testverksamhet kombinerat med utformning av individuella träningsprogram, träningsläger och coaching från SSCs professionella tränare och mentorer. Detta har visats sig ge mycket bra resultat för dem som tränar - oberoende av deras startnivå. Metoden bygger på att du gör tester, och är med och analyserar resultaten. Utifrån testresultaten och dina personliga mål utformas ditt individuella träningsprogram. När du börjar träna efter programmet får du kontinuerligt support från kunniga tränare och andra typer av coacher. Med vår metod får du ett för dig skräddarsytt träningsupplägg som maximerar effekten av nedlagda timmar.

Sport Support Center finns just nu i Tännaldalen och Stockholm. Verksamheten planeras utvecklas med lab även i Trondheim, Oslo, Karlskrona och Göteborg. Sport Support Center har även ett mobilt lab och kan därmed genomföra tester på andra orter.

Vill du träna effektivare, utveckla dina resurser eller veta hur bra du egentligen kan bli. Ta då kontakt med oss!

Mer information hittar du på www.sportsupportcenter.se eller så kontaktar du - info@sportsupportcenter.se - så får du veta mer.