


Inbjudan till träningsdag med IK Hinden

Varmt välkommen till en inspirerande och aktiv dag på hemmaplan i Nybro!

 **Datum:** Lördag 28 februari 2026

 **Tid:**

- **Träning:** 09:00–12:30, samling vid Åkrahällskolans sporthall.
- **Lunch:** 13:00 på Stora Hotellet
- **Föreläsning:** 13:45 (endast för den äldsta gruppen)


 **Program:**

- **Förmiddagsträning:** Vi tränar tillsammans med fokus på gemenskap och utveckling. Pass för alla nivåer!
- **Lunch:** En god måltid på Stora Hotellet för att ladda upp inför eftermiddagen.
- **Föreläsning med Malin Gruvhagen:** För den äldsta gruppen. Malin föreläser om mental träning.
- **För vem?** Alla medlemmar i IK Hinden är välkomna på träning och lunch. Föreläsningen är för stora träningsgruppen.

Anmälan:

Anmäl dig senast **20 februari** till **Mårten Johnsson** på

 m.johnsson74@gmail.com

 **072-2186002**

Glöm inte att meddela eventuella matallergier.

Varmt välkomna!

Tränarna i IK Hinden

