



11:e November  
kl 19.30-20.15  
Friskis&Svettis  
Östersund

Is running really a skill?

Friskis&Svettis och BeAktiv bjuder in medlemmar till en gratis föreläsning med multisportaren Scott Cole.

Han inspirerar och ger dig ett intressant perspektiv på "naturlig löpning" samt vikten av en funktionell, naturlig och därmed stark fot.

I sin föreläsning "Is running really a skill?" berättar han sin historia och resa ifrån en sk. hållöpare till en naturlig löpare.

Föreläsning är på svenska.

Anmälan [info@beaktiv.se](mailto:info@beaktiv.se) - Begränsat antal platser

Ta gärna  
med en  
kompis!

SCOTT COLE

Multisport Endurance Athlete, Coach, and Speaker

[SCOTTCOLE.SE](http://SCOTTCOLE.SE)

BeAktiv

Friskis  
& Svettis

ÖSTERSUND