



Inbjudan!

Medlemsmöte med föreläsning

Balans & kroppskontroll

Maria Soneson är aktiv SBK-instruktör & SBK-lärare samt diplomerad balansbollsinstruktör.

Maria kommer och berättar om hur man kan förebygga skador och öka prestationsförmågan i olika sammanhang med hjälp av balansövningar.

Målet är att kunna ha ett långt och aktivt liv tillsammans med sin 4-benta följeslagare!

När: 29 oktober kl: 18.30

Var: Klubbstugan Eriksmåla

**Inbjudna: EBK medlemmar
med respektive**

**Studie
främjandet**

