



Temadag: Längdskidor, 17 oktober 2025 i Göteborg

Välkommen till en inspirerande och aktiv temadag med fokus på längdskidåkning! Dagen arrangeras av SFAIM:s fysioterapisektion och bjuder på både teori och praktik med föreläsningar av längdlandslagets fysioterapeut Johan Steinwall samt landslagstränare Lars Ljung. Dagen avslutas med längdskidåkning och Afterski i Skidome.

📍 Var?

- Förmiddag: Grunden Bois lokaler, Krutvägen 4, Göteborg
- Eftermiddag: Skidome, Krutvägen 2.

🕒 Program

Fullständigt program mailas ut vid senare tillfälle. Dagen börjar klockan 09.00 och avslutas cirka 17.00. Föreläsningarna kommer handla om träningsplanering, vanligt förekommande skador, rehabilitering och återgång till idrott. Senare delen av eftermiddagen spenderas på Skidome med längdskidåkning tillsammans med instruktör.

Pris: 1995 kr inklusive fika, lunch och längdskidåkning.

Anmälan:

<https://docs.google.com/forms/d/1oeyk9jgmQ4DiFzltYVLNIW4PFBTbXuRwjHxWWliBQco/edit>

🎒 Utrustning

Ta gärna med egen utrustning om du har. Utrustning finns att hyra på plats. skidor, pjäxor och stavar kostar 249 kr att hyra. Mer information finns på: www.skidome.ski

Vid eventuella frågor, kontakta Sanna Larsen via mail på Sanna.larsen@ifkklinden.com

Varmt Välkommen!