

# KOM IGÅNG MED KK!

Den 8 augusti är det dags för KK-joggen, ett arrangemang av Katrineholms-Veckans föreningar i samarbete med Katrineholms-Kuriren.

I år lägger vi extra krut på att få med dig som inte är en så van löpare, du som vill ta chansen att komma i form, hitta nya kost- och motionsvanor och få bättre hälsa på köpet. Anmäl dig till KK-joggen - antingen 5,1-kilometersloppet eller till kvartsmaran - och kom igång genom aktiviteterna i vårt motionärspaket.

19/4 och 17/5 kl 18-20 på  
Hälsotorget, Kullbergsska sjukhuset

## HUR SKA JAG ÄTA FÖR ATT MÅ BRA OCH ORKA TRÄNA?

Få grundläggande kunskap om näringslära och tips om kost vid träning, bra sätt att äta rätt.

## OCH HUR PÅVERKAR TOBAK MIN HÄLSA?

Lär dig mer och tag chansen att vara med i en rökavvänjningsgrupp.

Var med på Hälsotorgets dubbföreläsningkvällar. Föranmälan på 0150-567 66 och mail: halsotorget.ksk@dll.se

## NYBÖRJARMOTIONÄR?

Kom igång med Hälsotorgets stavgångsgrupp som motionerar tillsammans en gång i veckan i fem veckor. (Stavgångsgrupperna pågår vecka 11 till och med 25). Tag med egna stavar! Torsdagar kl 18. Föranmälan på 0150-567 66 och mail: halsotorget.ksk@dll.se

## MÄT DIN KROPPSSAMMANSÄTTNING, BLODTRYCK OCH BLODSOCKER PÅ HÄLSOTORGET PÅ KULLBERGSSKA SJUKHUSET

Kontinuerlig tillgång till mätningarna under hela våren 2017 efter bokning, 0150-567 66 och mail: halsotorget.ksk@dll.se.

20/4, 11/5 kl 18-19,  
Hörsalen, Biblioteket Ängeln.

## MINDFULNESS - DÄRFÖR MÅR DU BÄTTRE.

Annica Pettersson föreläser.

10/5 kl 17.30 - 18.30 på Herthas Veda,  
Malmgatan 2.

**YOGA FÖR JOGGARE** Annica Pettersson introducerar yoga. Begränsat antal platser. Föranmälan görs via sms till 070-788 02 01.

25/4 kl 18.30, Tallåsskolans aula. Kvittera ut din biljett med startbevis på Katrineholms Turistinformation, Stationsplan 1.

## KALLE ZACKARI WAHLSTRÖM

Stark som en björn, snabb som en örn. Kalle Zackari Wahlström föreläser pekpinnebefriat om hur man kan tänka kring träning.

"Man behöver faktiskt inte byta liv och sluta med allt kul för att få hålla på med träning. Träning tillhör nämligen inte de där i snabba sportiga kläder med quinoa och keso på armlängds avstånd. Det är inte heller något läskigt och skamfyllt som man gör två gånger i veckan för att man måste. Jag vill visa att träning kan vara någonting kul. Att kroppen älskar att få röra på sig och att träning tillhör alla, särskilt folk som tycker om att äta hamburgare och dricka öl", säger Kalle Zackari Wahlström, reklamaren som blev träningsbloggare och programledare i TV.

## Ingår i paketpriset 375:-

Biljetter till föreläsningen säljes även separat på Turistbyrån, 250 kr/person (PLUS-pris, samt pris för kommun-/landstingsanställd eller medlem i KK-joggenförening betalar 125 kr/pers)

**ANMÄL DIG IDAG!**  
**Avgift 375:-**

inkl startplats i KK-joggen samt alla nedanstående aktiviteter

6/5 kl 10.00-12.00 Plats meddelas senare, beroende på väder.

## HÄNG MED I SÖRMLANDSIDROTTENS LÖPARSKOLA – FÅ KOLL PÅ STEGEN.

8/5 kl 19.00 på Friskis & Sveltis, Köpmangatan 1.

**ALLA KAN SPRINGA** Lisa Skog föreläser om hur du på tio veckor kan träna upp dig själv till att orka springa en halvmil utan problem. Du får veta hur du lägger upp din träning inför ett lopp. Råd till nybörjare men även tips till vanare löpare kommer att ges. Vi kommer även att prata om vilka pass man med fördel kan delta i på Friskis för att snabbt öka sin kondition och styrka. Anmälan görs till Friskis & Sveltis, 0150-149 10.

Friskis & Sveltis erbjuder dig som vill komma igång med KK att testa fem träningspass på Friskis & Sveltis för 150 kronor (då blir du också medlem och är försäkrad under träningen).

Var med i Katrineholms största idrottsevenemang med närmare 1500 deltagare. Ett av Sveriges bästa motionslopp, i såväl elit- som i motionsklasserna. KK-Joggen är ett samarbete mellan KAIK, KIF, KSK, VFC, DFK och Katrineholms-Kuriren.

## Arrangörer



## Samarbetspartners



KFV Marknadsföring

SÖRMLANDSIDROTTEN



**KOM IGÅNG MED KK!**

Anmäl dig nu på [www.kkjoggen.se](http://www.kkjoggen.se)