

# INSPIRATIONSaften

## FOR LØBERE ANDRE MOTIONISTER

### *Foredrag om skadesforebyggelse*

#### **Vil du gerne undgå skader – og ikke blive sat tilbage i din træning?**

*Ved dette foredrag giver fysioterapeut Lise-Lotte Vemmelund dig konkrete redskaber til, hvordan du kan minimere din risiko for at få skader. Det bliver brugbar viden, som du kan omsætte med det samme.*

*Lise-Lotte kommer også omkring hendes speciale, nemlig bindevæv, der har stor indflydelse på vores almene fysiske tilstand.*

#### DATO & TID

**Mandag 11. maj 2026**  
**kl. 19.00**

#### STED

**Juniorhallen**  
Boldhusgade 2, 7500 Holstebro

#### AFTENS OPLÆGSHOLDER

## Lise-Lotte Vemmelund

**Fysioterapeut**

#### TILMELDING

© Senest den 4 maj. © Via betaling MobilePay #53950 © Pris: 50,- ©

#### DER KAN KØBES KAFFE OG KAGE

*Arrangementet er åbent for alle medlemmer af Vestjysk Orienteringsklub, orienteringsklubber i nabobyer samt løbeklubber i Holstebro.*