

# Aktivitus News

Nr1 2008 Årgång 3

---

**Redan Januari och vi blickar nu fram emot ljusa och torra kvällar samt ljumna vindar, snart är våren här!**

## Löpskolan fortsätter



Intresset för teknikträning i löpning visade sig vara så stort att vi redan nu spikar följande datum framöver: 19/1, 23/2, 29/3, 19/4. Tränare för löpskolan är Therese Hagersjö och hon låter hälsa att alla är välkomna, oavsett förkunskaper och kondition. Farten anpassas efter gruppen. Vi träffas kl. 10.00 utanför Skatås motionscentral. Deltagandet är gratis och man får som Aktivitus-kund ta med en vän. Tidsåtgång: Drygt en timma eller max 10 km. Ingen föranmälan krävs. Vill du träna löpteknik på egen hand kommer här några länkar vi rekommenderar:  
<http://www.youtube.com/watch?v=WfJVBpghwyA&feature=related>  
<http://www.youtube.com/watch?v=11KWMKfalJo&feature=related>  
<http://www.youtube.com/watch?v=90cHm9UO9bs&feature=related>

## Tips för cyklister

Cykelgurun Christer Hedberg skriver på sin webbsida om hur man går tillväga när man vill ha låtar som matchar den planerade kadensen på testcykelpassen. Finurligt och läsvärt. Läs mer [här](#).

## Tekniktips för Mountainbike

Vår teammedlem, Max Öste-Mcdonald, tipsar [här](#).

## Vinn entrébiljetter till cykelmässan På två hjul '08!

Vi lottar ut ett gäng och du svarar på frågan; *Vad heter cykelpoliserna du kan träffa på mässan?*

[Maila](#) oss svar senast 18/1 kl. 12:00

Datum att in-teckna i kalendern är 24-27 januari. Vi har egen monter och kommer testa besökare under dagarna fyra. Besök mässan och prata cykel med oss!



Läs mer på: <http://www.patvahjul.se>

## Angående Hb

Vi har under vintern fångat in en del personer med lågt hemoglobinvärde. Om man ligger inom referensvärdena är allt okej, ligger man under referensvärdena brukar vi hänvisa till vårdcentral för vidare tester. Var det länge sedan du kollade Hb kan det vara bra att göra så, i synnerhet om du är kvinna. Vi utför test av Hb för 100:- och om man köper ett Avancerat test eller ett Fulltest ingår det utan kostnad.

**Allt gott – Mattias och Sara**

---

**Aktivitus**  
- Din Partner För Aktivitet Och Hälsa

Töpelsgatan 7, 416 54 Göteborg, Tel: 0732-448248, [info@aktivitus.se](mailto:info@aktivitus.se), [www.aktivitus.se](http://www.aktivitus.se)