



För att komma vidare med din  
träning och nå dina mål!

Nya Management by Movement™-  
Löparkvällar i Göteborg, alla torsdagar  
med start den: **31 januari 2013**  
t.o.m. **16 maj 2013**, 18.00–ca 19.30

## Kostnad:

Självkostnadspris\* = inträde till Slottsskogsvallens gym (ett 10-kort kostar 350 kr)

\* Du betalar endast inträde till gymmet. Själva löparkvällen är gratis. Medtag hänglås för att kunna låsa in kläder och värdesaker. Dusch och bastu finns!

Ny  
starttid:  
**kl. 18.00**  
varje torsdag

## Anmälan:

Ingen anmälan krävs!

Du behöver inte anmäla dig via mail eller telefon utan du är hjärtligt välkommen. Vi börjar ombytta och klara kl. 18.00! Vill du så ta med dig återhämtningsmål själv.

## Våra kvalificerade kursledare

**Stig** och **Mikael** är våra instruktörer för Management by Movement™-Löparkvällar och finns tillgängliga för dig när du behöver ställa frågor.



**Stig Karlsson**  
gruppinstruktör,  
personlig tränare  
och inspiratör. Leder  
löparkvällarna.



**Mikael Mattsson**  
grundare av Optimore och  
MbM, organisationsut-  
vecklare, strategisk partner  
och personlig coach.

## Mötesplats:

Vår utgångspunkt är Slottsskogsvallens gym. För det mesta kommer vi att springa på den nya löparbanan inne i Slottsskogsvallens. Medtag hänglås för att kunna låsa in kläder och värdesaker. Dusch och bastu finns!

## Kontakt:

Maila: [info@optimore.com](mailto:info@optimore.com) eller ring:

Stig: 070-444 76 51 eller Mikael: 070-777 19 36

Varmt  
välkommen!

## Vad är Management by Movement™?

Management by Movement™ är ett unikt ledarutvecklingsprogram där fysiska och mentala förutsättningar förbättras hos den enskilde, och skapar förutsättningar för personlig utveckling, förbättrade relationer och ökad lönsamhet i företaget.

Management by Movements medarbetare har goda erfarenheter av kopplingen mellan träning, kost och organisationsutveckling. Våra kompetenser och personliga egenskaper skapar ett helt unikt koncept och en produkt med helhetssyn som ger oändliga möjligheter till en utveckling på både individ-, grupp- och organisationsnivå.

