



På djurens villkor!



## Löpträning och friskvård på Eriksberg Vilt & Natur

Vi samlas gemensamt utanför entrén till Säteriet för att därefter jogga ner till gräsytorna utanför gården, där vi har en kort genomgång om löpträningen.

Under genomgången lär vi ut bra övningar för löpteknik och löpstyrka som vi därefter övar i naturen. Vi visar även hur man kan bygga löparmuskulerna med styrka som löparen kan ha god nytta av. Helt enkelt sådant som kan vara bra om man vill komma igång eller utvecklas vidare som löpare.

Löpningen sker därefter längs med entréslingan och utanför hägnet i den vackra skärgårdsnaturen med utsikt mot Guöviken.

**Kombinera gärna** ovanstående tur med relaxavdelning, vinprovning och/eller middag från köket på Eriksberg Vilt & Natur.



**Tid:** En och en halv timma.

**När:** Löpträning kan genomföras under hela året.

I **viltparken** erbjuder vi även cykelsafari, firning från klippa, kanotpaddling, tältning, konferensaktiviteter, flotte på havet, teambuilding arrangemang och friskvårdsträning.

**För bokning, prisförfrågan** och mer information, vänligen kontakta oss på: telefon 0454-56 43 80 eller e-post [bokningar@eriksberg.nu](mailto:bokningar@eriksberg.nu)

**Välkomna till en upplevelse!**

Eriksberg Vilt & Natur AB, 374 96 TRENSUM

E-post: [info@eriksberg.nu](mailto:info@eriksberg.nu). Telefon: +46 (0) 454 56 43 00.

Fax: +46 (0) 454 56 43 99. Hemsida: [www.eriksberg.nu](http://www.eriksberg.nu)

Bankgiro: 239-5754. Org nr: 556724-1459.