

Hitta **BALANSEN** i livet- med familj, arbete och träning

Lyssna på Camilla Franks som är långdistanstriathlet som kombinerar familj och jobb med att träna och tävla på elitnivå. Hon tävlar i svenska landslaget och vann 2017 Ironman Lanzarote. Hon pratar om:

- Att vara förälder och samtidigt elitsatsa inom triathlon.
- Vad innebär träningen inför en Ironman och hur får man kroppen att hålla?
- Hur får man motivationen att räcka till och hur bevarar man viktiga relationer under perioder när man måste prioritera träning och återhämtning?



Camilla Franks
13 mars
18.00-19.00
Batterifabriken,
Inre Volta
Kostnadsfritt

Samarbete med Ängelholms Naprapatklirik