



Nyhedsbrev september

Ideer til høretelefonerne

I dette nyhedsbrev vil jeg benytte lejligheden til at komme med 2 anbefalinger som jeg synes alle burde downloade og abonnere på i deres podcastapp.

Serve & Smash Podcast er lavet af primært Victor Axelsen og Hans-Kristian Vittinghus. Der er foreløbig 3 afsnit af podcasten hvor de bl.a. snakker om OL, træningskultur, de danske landstrænere samt meget andet. Det er badmintonsnak og det kan man jo aldrig blive træt af.

Fitness M/K er et program der handler om at træne. Værten har en Phd i muskler og kalder sig selv for Dr. Muskel. Hver uges tages et nyt emne op i forbindelse med træning. Emnerne kan være alt fra styrketræning, til skader til geners betydning. Alt hvad der har med træning og gøre er, eller vil blive diskuteret før eller siden. Det faglige niveau er højt i podcasten med det er masser af tips og tricks at lære hvis man lytter til den ugentlige udsendelse.

Link til Serve & Smash Podcast: <https://soundcloud.com/serveandsmash>

Link til Fitness M/K: <http://tunein.com/radio/Fitness-MK-p763145/>

Eller søg efter programmerne i din podcastapp

God fornøjelse i hallerne og med udsendelserne

Venlig hilsen
Rune Svenningsen