

Funksjonell trening for Menn.

- Høstsemester 2024

- Tirsdager kl 07.00 – 07.50

- Instruktør: Lena Kralicek



Funksjonell trening i liten gruppe der vi jobber med gode funksjonelle øvelser med stor variasjon på treningene. Alt fra slyngetrening, Catslide, Bootcamp- sirkeler, Kettlebells og bevegelsesøvelser, alt med fokus på å ta vare på og utvide kroppens muligheter i forhold til styrke, balanse og bevegelighet. Leken, effektiv og variert trening med stort rehabiliterende fokus.

- Max antall plasser 14 personer.
- Tirsdager klokka 07.00-07.50
- House Of Mindful Movement, Nordlandsveien 43, 8626 Mo

Terskelen for at menn melder seg på grupper viser seg å være litt større en for kvinner. Det å få veiledet trening ut i fra dine behov vil gjøre at treningen både blir mere effektive og gøy. Du vil her erfare at trening ikke behøver å oppleves som så tungt, men allikevel få stor effekt av den.

Så dette er en gruppe for deg som ønsker å blir både sterkere og mer smidig i kroppen, og få hjelp og veiledning til å hva du bør vektlegge om du går rundt med litt vondt i korsrygg, skuldre, nakke eller andre plager.

Lena Kralicek er personlig trener. Hun har bakgrunn som toppidrettsutøver, Ergoterapeut, Rehabiliterende personlig trener. Hun er også utdannet innen NLP som er en optimistisk og målrettet metode for å nå sine mål i livet.

Tidsplan

Tirsdag	3/9	kl 07.00-07.50
Tirsdag	10/9	kl 07.00-07.50
Tirsdag	17/9	kl 07.00-07.50
Tirsdag	24/9	kl 07.00.07.50
Uke 40		Høstferie
Tirsdag	8/10	kl 07.00.07.50
Tirsdag	15/10	kl 07.00.07.50
Tirsdag	22/10	kl 07.00.07.50
Tirsdag	29/10	kl 07.00.07.50
Tirsdag	5/11	kl 07.00.07.50
Tirsdag	12/11	kl 07.00.07.50
Tirsdag	19/11	kl 07.00.07.50
Tirsdag	26/11	kl 07.00.07.50
Tirsdag	3/12	kl 07.00.07.50
Tirsdag	10/12	kl 07.00.07.50



Pris:

Kr 3500,-

Undervisning er fritatt mva.

Pris endring i 2023 pga økt konsumprisindeks.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.