

Funksjonell trening for Menn.

- Vårsemester 2025

- Tirsdager kl 07.00 – 07.50

- Instruktør: Lena Kralicek



Funksjonell trening i liten gruppe der vi jobber med gode funksjonelle øvelser for styrke og mobilitet, 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 bevegelse. 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 enn 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 bli 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	14/1	kl 07.00-07.50
Tirsdag	21/1	kl 07.00-07.50
Tirsdag	28/1	kl 07.00-07.50
Tirsdag	4/2	kl 07.00.07.50
Tirsdag	11/2	kl 07.00.07.50
Tirsdag	18/2	kl 07.00.07.50
Tirsdag	25/2	kl 07.00.07.50
Uke 10		Vinterferie
Tirsdag	11/3	kl 07.00.07.50
Tirsdag	18/3	kl 07.00.07.50
Tirsdag	25/3	kl 07.00.07.50
Tirsdag	1/4	kl 07.00.07.50
Tirsdag	8/4	kl 07.00.07.50
Uke 16 +17		Høstferie
Tirsdag	29/4	kl 07.00.07.50
Tirsdag	6/5	kl 07.00.07.50



Pris:

Kr 3550,-

Undervisning er fritatt mva.

Pris endring i 2025 pga økt konsumprisindeks.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.