



Funktionell träning



26+27 mars

Jobbar du med individers funktionella utveckling?. Vill du själv vidareutvecklas inom den funktionella träningen som riktar sig till grupper såväl som till individer? Då kan dessa två dagar vara något för dig.

Två av landets mest kunnigaste och mest erfarna tränare inom detta område har skapat två utbildningar/inspirationsdagar med två olika fokusområden.

Målet med dagarna är att ge en inblick i den träningsvärld som öppnar sig med den funktionella träningen. Som deltagare får du ta del av de möjligheter och ett "nytt tänk" kring den funktionella träningen, den vi valt att kalla "back to function"

UTBILDNING / INSPIRATION

Gummiband & motståndsträning. 1800:-

Gummiband – världens smidigaste gym? Klart är att om man använder gummiband och expandrar på rätt sätt så klarar man sig mycket långt. På Bodies in motion använder vi olika gummiband i vår dagliga verksamhet mot elit såväl som motionär och ungdom.

Dagen bjuder på övningar för grupper, par samt individer.

Dessutom kommer du som deltagare att få träna i olika traditionella kabelmaskiner på ett nytt och effektivt sätt.

Kursdag: 26/3

Lokal: Klubb Bodies in motion. Stockholm / Södermalm

Rabatt: Ange "mediband" vid anmälan så erhåller du 20%

Boll, redcord och instabilitet , en dag. 1800:-

Bollarna är ett nästintill givet redskap i all funktionell träning. I takt med att intresset ökar kommer det fler studier som visar på fördelarna med instabilitetsträningen i syfte att skapa stabilitet och öka funktionen. Under dagen får du ta del av olika övningar som riktar sig till olika målgrupper och syften. Vidare får du som deltagare bekanta dig med REDCORD som har bidragit till en ny dimension i stabilitetsträning. Idag använder allt fler terapeuter och tränare redskapen i syfte att få rätt muskel aktiverad i rätt ordning. Mer info finner du på www.redcord.com

Kursdag: 27/3

Lokal: Klubb Bodies in motion. Stockholm / Södermalm

Rabatt: Ange "mediband" vid anmälan så erhåller du 20%

Anmälan görs på
www.bodiesinmotion.se
under "agenda".

UTBILDARE



Jose Nunez

Jose har över 20 års erfarenhet från träningsbranschen i form av enskild styrketräning och gruppträning. Idag är han en av Sveriges ledande profiler inom funktionell fysträning och en efterfrågad föreläsare och utbildare. Jose har sin bakgrund inom basket och boxning, där han var tävlingsaktiv i upp till 20 års ålder. Sedan dess har han mest ägnat sig åt att förbättra andras prestationer. Själv är han numera en flitig motionär, VD för Bodies in Motion, fystränare för O8basket, personlig tränare och känd från bland annat teveprogrammen "Toppform" och "Efter tio". Jose har utvecklat träningskoncepten Aerobox, Peak Training och Flex Swissball och han förekommer ofta som föreläsare och skribent, liksom expert i tidningar och teve. Med sin träningsklubb Bodies in motion (Stockholm) ansvarar han för fysträningen åt bland annat O8basket dam/herr samt en rad fotbolls- och hockeylag.



Katarina Woxnerud

Katarina Woxnerud är leg. naprapat och har över 20 års erfarenhet som tränare och föreläsare. Hon är en av grundarna till S.A.F.E. (Scandinavian Academy of Fitness Education) och TheAcademy, som båda licensierar och utbildar tränare, och hon har mångårig erfarenhet av friskvårdsarbete på företag. Idag är Katarina även verksam som författare och frilansskribent – hon är bland annat tidningen MåBras och tidningen Gravids personliga tränare sedan flera år, och har tidigare utnämnts till Årets Naprapat. Katarina har gett ut tretton böcker och ett flertal häften inom motion och hälsa. Hon förekommer även i radio och på teve som expert inom området motion och hjälper företag och myndigheter att utveckla friskvården och motionsavdelningen.

www.bodiesinmotion.se www.woxnerud.se