

Onsdager kl 18.30

Instruktør: Adrian

FLOW – MOVE er NLP Coach Teams eget utviklede gruppetreningskonsept.

Dette konseptet er utviklet av Lena Kralicek som har over mange år har hentet inspirasjon fra store kjente Movement eksperter og konsepter som Ido Portal, Yuval on hands, Animal flow med flere. Flow-Move er virkelig en leken og effektiv treningsform hvor man i all hovedsak trenger med egen kroppsvekt,



Adrian og Lena

Flow-Move er en treningsmetode som går ut på å utvikle bevegelsesfrihet og utfordre sitt hverdagslige bevegelsesmønster ettersom de fleste av oss vanligvis ikke beveger oss i den utstrekningen som kroppene våre er kapable til.

På treningen brukes i hovedsak egen kroppsvekt i tillegg til enkle hjelpemidler som pull ups og dips stativ, ribbevegg, tau, turnringer og kettlebells. Treningen vil ha fokus på å bygge opp mobilitet, fleksibilitet, styrke, smidighet og koordinasjon i en fin balanse.

Flow-Move er en fantastisk måte å leke seg med trening på med mange grunnleggende bevegelseskombinasjoner, som i huk, kryping, håndstående og turnringer. Treningen inneholder også alltid et fokus på øvelser som vil kunne forebygge skader og også virke rehabiliterende.

Flow-Move passer for alle uansett form, størrelse, alder og treningsnivå. Rett og slett en utrolig gøy, motiverende og effektiv måte og trene på,... og hvem vet, kanskje ender du opp å mestre ting du kanskje ikke trodde var mulig!

Om Adrian

Han har de 2 siste årene gått i lære i Flow-Move konseptet hos Personlig/rehabiliterende trener Lena Kralicek og starter nå å holde sine egne grupper. Han gleder seg stort til å dele sin entusiasme og kunnskap. Han er også utdannet innen NLP som er en optimistisk og målrettet metode for å nå sine mål i livet.

Adrian vil på timene møte deg ut fra ditt nivå, slik at du opplever fremgang og mestring på en motiverende måte.

Tider/Sted

Grunnkurset går over 8 ganger av treninger à 75 minutter hos NLP Coach Team ASs funksjonelle treningssal "Lille Hellas", Sørlandsveien 50, 8624 Mo i Rana.

Du flyttes så videre over til Flow-Move 2 resten av semesteret. (Tirsdager 20.15 i treningssalen hos Moheia fysikalske)

Tidspunkt grunnkurs:

1.	Onsdag	7/2	kl 18.30-19.45
2.	Onsdag	14/2	kl 18.30-19.45
Vinterferie			
3.	Onsdag	28/2	kl 18.30-19.45
4.	Onsdag	7/3	kl 18.30-19.45
5.	Onsdag	14/3	kl 18.30-19.45
6.	Onsdag	21/3	kl 18.30-19.45
Påskeferie			
7.	Onsdag	4 /4	kl 18.30-19.45
8.	Onsdag	11/4	kl 18.30-19.45

Så videre Flow-Move 2:

9.	Onsdager	18/4	kl.20.15-21.30
10.	Onsdager	25/4	kl 20.15-21.30
11.	Onsdager	2/5	kl 20.15-21.30
12.	Onsdager	15/5	kl 20.15-21.30
13.	Onsdager	9/5	kl 20.15-21.30
14.	Onsdager	6/5	kl 20.15-21.30



Gjennomføring

Øktene starter med en oppvarmingsdel med bevegelsesøvelser, grunntrening av viktig kjerne- muskulatur samt stabiliseringsøvelser for muskulatur i skuldre. Fokset er å trene sikkert og funksjonelt.

For å oppnå god progresjon, er kjempe fint å øve på noen av øvelsene hjemme mellom treningene. Det gis ut folder med hjemmeøvelser man kan velge å øve på hjemme også. Treningene følger hver enkelt på sitt nivå slik at alle opplever mestring og treningsglede.

Pris: 3900,- Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Henvendelser: Lena: Tlf 906 76 170