

## **Tirsdager kl 15.15**

### **Instruktør: Lena**

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 Lena

Lena er utdannet ergoterapeut, personlig trener, rehabiliterende trener, yoga instruktør og NLP Master Practitioner. Hun har utviklet treningskonseptet Flow-Move. Lena brenner for å spre energi, glede og motivasjon og ønsker å inspirere mennesker til å oppdage at de alle er helt perfekte, og kan mestre ting de ikke våget å tro de kunne. En av hennes virkelige styrker er evnen å sette seg inn den enkeltes nivå og bygge opp treningen slik at alle kan oppleve mestring og fremgang, uansett bakgrunn og utgangspunkt.

## 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.	Tirsdag	6/2	kl 15.15-16.25
2.	Tirsdag	13/2	kl 15.15-16.25

### Vinterferie

3.	Tirsdag	27/2	kl 15.15-16.25
4.	Tirsdag	6/3	kl 15.15-16.25
5.	Tirsdag	13/3	kl 15.15-16.25
6.	Tirsdag	20/3	kl 15.15-16.25

### Påskeferie

7.	Tirsdag	3/4	kl 15.15-16.25
8.	Tirsdag	10/4	kl 15.15-16.25

### Så videre Flow-Move 2:

9.	Tirsdager	17/4	kl 20.15-21.30
10.	Tirsdager	24/4	kl 20.15-21.30
11.	Tirsdager	8/5	kl 20.15-21.30
12.	Tirsdager	15/5	kl 20.15-21.30
13.	Tirsdager	29/5	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