



FLOW-MOVE barn 8-10 år

Vår 2019

Onsdager kl 14.00

Etter mangeårig suksess med Flow-Move med ungdom og voksne, har Lena dette året startet opp FLOW- MOVE for barn 8-10 år. Hun har årene før trent Flow-Move individuelt med barn og de elsker det ☺ Lena har hatt stor glede av fra nyåret av å ha Flow-Move i grupper på inntil 10 barn, og gleder seg så til å fortsette med dette.

Her trener de med egen kroppsvektstrening, også kalt Calisthenics. Med en så liten gruppe, kan hun følge opp hver og en på en nær og personlig måte. Alle trener på sitt nivå og ingen forkunnskaper er nødvendig.



"Alle kan på sin måte"

På treningen brukes enkle hjelpemidler med i hovedsak egen kroppsvekt. Treningen vil ha fokus på å bygge opp fleksibilitet, styrke, smidighet, koordinasjon og balanse. Dette er også en fantastisk måte å leke seg med trening på som gir stor kroppskontroll og mestringsfølelse.

Personlig trener er Lena Kralicek. Hun har bakgrunn som toppidrettsutøver, Ergoterapeut, Personlig Trener og Rehabiliterende trener. Hun er også utdannet innen NLP som er en optimistisk og målrettet metode for å nå sine mål i livet. Hun elsker å motivere alle i alle aldre til trening som er lekende og gøy. Verdien av å kunne bevege seg og være "fri" i kroppen verdsettes høyt.

"Believe you can, and you are halfway there"

Du er velkommen.

Tider/Sted

12 ganger av treninger à 60 minutter hos NLP Coach Team ASs funksjonelle treningsssal "Lille Hellas", Sørlandsveien 50, 8624 Mo i Rana.

Tidspunkter:

1.	Onsdag	23/1	kl 14.00-15.00
2.	Onsdag	30/1	kl 14.00-15.00
3.	Onsdag	6/2	kl 14.00-15.00
4.	Onsdag	13/2	kl 14.00-15.00
5.	Onsdag	20/2	kl 14.00-15.00
6.	Onsdag	27/2	kl 14.00-15.00

Vinterferie

7.	Onsdag	13/3	kl 14.00-15.00
8.	Onsdag	20/3	kl 14.00-15.00
9.	Onsdag	27/3	kl 14.00-15.00
10.	Onsdag	3/4	kl 14.00-15.00
11.	Onsdag	10/4	kl 14.00-15.00

Påskeferie

12.	Onsdag	24/4	kl 14.00-15.00
-----	--------	------	----------------

Gjennomføring

Gruppe inntil 10 barn alder 8-10 år, varighet 60 minutter.

Hele kurset vil ha et gjennomgående fokus på motivasjon og posistivt selvbilde.

Pris: 1800,-

Påmelding er endelig ved innbetalt kursavgift



NLP Coach Team AS, Sørlandsveien 50, 8624 Mo i Rana -
Tlf 99 444 034/Tlf 906 76 170 - www.nlpcoachteam.no

Henvendelser:

Lena: Tlf 906 76 170