

## Funksjonell trening for Menn. Vår 2019 Tirsdager kl 07.00 – 07.50

Funksjonell trening i liten gruppe der vi jobber med gode funksjonelle øvelser 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 bevegelighet. Leken, effektiv og variert trening med stort rehabiliterende fokus.

- Max antall plasser 10 personer.
- Tirsdager klokka 07.00-07.50
- Sted: NLP Coach Team funksjonelle styrke sal 1, og noen ganger i sal 2 «Lille Hellas»

Lena startet i 2018 opp en gruppe for bare for menn med funksjonell trening, og gleder seg virkelig til å fortsette med denne. Terskelen for at menn melder seg på grupper viser seg å være litt større en 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 blir både sterkere og smidigere i kroppen og eventuelt 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	15/1	kl 07.00-07.50
Tirsdag	22/1	kl 07.00-07.50
Tirsdag	29/1	kl 07.00-07.50
Tirsdag	5/2	kl 07.00.07.50
Tirsdag	12/2	kl 07.00.07.50
Tirsdag	19/2	kl 07.00.07.50
Tirsdag	26/2	kl 07.00.07.50
Uke 10	Vinterferie	
Tirsdag	12/3	kl 07.00.07.50
Tirsdag	19/3	kl 07.00.07.50
Tirsdag	26/3	kl 07.00-07.50
Tirsdag	2/4	kl 07.00-07.50
Tirsdag	9/4	kl 07.00-07.50
Uke 16 og 17	Påskeferie	
Tirsdag	30/4	kl 07.00-07.50
Tirsdag	7/5	kl 07.00.07.50
Uke 20	Ingen trening	
Tirsdag	21/5	kl 07.00.07.50

### Pris:

Kr 3250,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.



### Kontakt:

Mail: [post@nlpcoachteam.no](mailto:post@nlpcoachteam.no) // Telefon Lena: Tlf 906 76 170.

Mer informasjon: [www.nlpcoachteam.no](http://www.nlpcoachteam.no)