

Movikurs-Idrottsförening

- Kunskap och övning för hållbara resultat
- **Propriektiv Dynamisk Träning**

7 tillfällen, 60 min/pass



SMIDIG
Stabil
STARK

*Konversera med hela
kroppen*

Kursen som ger idrottaren en unik möjlighet att lära känna, uppleva, iaktta och utveckla sina fysiska förmågor. Kursen som ger användbara träningsrutiner som på ett effektivt och enkelt sätt kan komplettera idrottarens mer specifika träning.

Passen är 60 minuter och innehåller MoVispecifika uppvärmnings-, färdighets- och belastningsrutiner. Vi går igenom ett antal basrutiner som vi sedan successivt bygger vidare på under kursens gång.

Bekväm röreslefri klädsel rekommenderas. De flesta övningarna körs barfota.

*MoVi får idrottaren att lära känna och upptäcka
sina styrkor och begränsningar i förmågor som
stabilitet, styrka och rörlighet.*

Övningarna syftar till att skapa kombinationer av rörelser som utmanar hjärna, muskler och leder till ett optimalt samarbete, sk **Propriektiv Dynamisk Träning**. Förmågor som rörlighet, balans, koordination och styrka stimuleras på olika sätt. Genom MoVi utvecklas kroppskänedom och uppmärksamhet på detaljer i rörelsen – den kräver fokus och en hel del tålamod men ger också märkbara och hållbara resultat!

*En effektiv, stabil och funktionell kropp byggs
från grunden – inga genvägar!*

Varmt Välkommen till en upplevelserik kurs!
Andreas Carlson/VitalSupport

Kontakt och prisuppgifter
andreas@vital-support.se



www.vital-support.se

Facebook: Anette och Andreas vital-support

