

M!RO

www.miroforlag.se

Kurser och föredrag 2011

Miro förlag arrangerar kurser och föredrag om träning och hälsa. Kursledare är naturligtvis författarna till våra uppskattade böcker.

Här kan du läsa mer om vårt utbud 2011. Hör gärna av dig till oss på kurs@miroforlag.se eller 08 6501227 om du vill veta mer eller få kontinuerliga nyheter från oss om kurser och evenemang.



MAQ-KURS (MUSCLE ACTION QUALITY), STEG 1 FÖR TRÄNARE OCH LEDARE, 2 DAGAR

Två dagars teoretisk och praktisk utbildning i träningsmodellen Muscle Action Quality, samt genomgång av MAQ-träningsprogram A och B. Kursen är speciellt riktad till tränare och ledare, men alla träningsintresserade personer är välkomna.

MAQ-träningsmodellen handlar om att maximera prestationen och minska skaderisken. Under kursen lär du dig hur du bygger upp god funktion och teknik i träningen.

Lärarteamet består av sjukgymnast Pierre Johansson och fystränare/testledare Leif Larsson samt deras medlärare.

Utbildningsmaterial: Boken "Muscle Action Quality".

Plats: Vackstanäs, Södertälje.

Pris: 5 310 kr, inkl lunch och fika alla kursdagar samt kursbok.

MAQ-KURS (MUSCLE ACTION QUALITY), STEG 1 FÖR IDROTTSMEDICINARE, 3 DAGAR

Tre dagars teoretisk och praktisk utbildning i träningsmodellen Muscle Action Quality, program A och B, samt funktionell rörelseanalys. Kursen är speciellt riktad till legitimerade sjukgymnaster, naprapater och chiroprakter.

MAQ-träningsmodellen handlar om att maximera prestationen och minska skaderisken. Under kursen får du lära dig hur man bygger upp god funktion och teknik i träningen samt hur man använder den funktionella rörelseanalysen.

Lärarteamet består av sjukgymnast Pierre Johansson och fystränare/testledare Leif Larsson samt deras medlärare.

Utbildningsmaterial: Boken "Muscle Action Quality".

Plats: Vackstanäs, Södertälje.

Pris: 8 780 kr, inkl lunch och fika alla kursdagar samt kursbok.

MAQ-KURS (MUSCLE ACTION QUALITY), STEG 2 FÖR TRÄNARE OCH LEDARE, 2 DAGAR

Teoretisk och praktisk utbildning i träningsmodellen Muscle Action Quality steg 2, med genomgång av MAQ-träningsprogram C och D. Kursen är riktad till dig som gått MAQ steg 1.

Kursens mål är att du ska lära dig hur träningsmodellen Muscle Action Quality (MAQ) fungerar i steg 2, när det är dags att lägga in explosiva skivstångsövningar och hoppstyrkeövningar i träningen.

Lärarteamet består av sjukgymnast Pierre Johansson och fystränare/testledare Leif Larsson samt deras medlärare.

Plats: Vackstanäs, Södertälje.

Pris: 5 310 kr, inkl lunch och fika alla kursdagar.

MAQ (MUSCLE ACTION QUALITY), FÖREDRAG 2-4 TIMMAR

Förutom MAQ som flerdagarskurs erbjuder vi också föredrag om MAQ-modellen (Muscle Action Quality). **Sjukgymnast Pierre Johansson och fystränare/testledare Leif Larsson** presenterar sin träningsmodell och hur de med hjälp av den framgångsrikt har fått elitidrottare att maximera prestationen och minska skaderisken i tio års tid. Föredraget ger en förståelse för hur man bygger upp god funktion och teknik i sin prestationsträning.

Kontakta oss för diskussion om datum, pris, plats och övrigt upplägg: kurs@miroforlag.se eller 08 6501227.



TRÄNING FÖR GRAVIDA MED MARIA WIGBRANT, LEG BARNMORSKA OCH TRÄNINGSSINSTRUKTÖR

Vår författare Maria Wigbrant har skrivit marknadens mest heltäckande bok om träning för gravida: Stark, glad, gravid. Förutom att hon är yrkesverksam som barnmorska föreläser Maria för barnmorskekolleger i ämnet och utbildar träningsinstruktörer via utbildningsorganisationen SAFE.

Hon har dessutom utformat träningskedjan SATS:s träning för gravida. Via oss på Miro kan du boka Maria för workshops, inspirationsdagar och kurser, allt ifrån 2 timmar och uppåt.

Kontakta oss för diskussion om datum, plats, pris och upplägg: kurs@miroforlag.se eller 08 6501227.

Utbildningsmaterial: Boken "Stark, glad, gravid".



TRÄNING SOM FUNKAR – FUNKTIONELL TRÄNING

KURS ALT INSPIRATIONS DAG

Heldagskurs 9.00-17.00 för tränare/ledare inom gymbransch och idrott: Så får du träningen att funka för ditt idrottslag/dina träningskunder. Bättre prestation, mer ork och färre skador.

Lärare: Marie Larsson, sjukgymnast, lärare på SAFE och författare till Träning som funkar.

Föreläsning: Hur får man träningen att funka? Vilka moment är viktiga att ha med i upplägg och planering av ett program för att få en väl sammansatt träning som gör att idrottaren/kunden når sitt mål.

Praktik: Tester av kroppens funktioner, träning med olika funktionella redskap, upplägg av olika träningspass.

Utbildningsmaterial: Boken "Träning som funkar"

Inspirationsdag 9.00-17.00 för alla som vill få ut mer av sin träning och hitta en rolig träning som funkar i vardagen. Hitta en träning som funkar för dig! – spännande tester, roliga övningar och effektiva program.

Lärare: Marie Larsson, sjukgymnast, lärare på SAFE och författare till boken Träning som funkar.

Föreläsning: Vi pratar om kroppens funktioner och varför det är viktigt att ha med träning av både styrka, balans och spänst för att få en stark och hållbar kropp.

Praktik: Vi testar vår styrka, rörlighet, spänst mm. Vi prövar hur man kan förvandla gamla tråkiga armhävningar till helt nya genom att tänka funktionellt. Vi testar olika funktionella träningsredskap man kan träna enkelt med hemma och vi lär oss två olika träningspass man kan använda sig av för en effektiv och bra träning hemma.

Utbildningsmaterial: Boken "Träning som funkar"

Kontakta oss för diskussion om datum, pris, plats och övrigt upplägg: kurs@miroforlag.se eller 08 6501227.



