

# KURS: UTMANA HELA KROPPEN MED TRÄNING SOM FUNKAR!

**Tid: 09.00–17.00**

**Datum: 28 april 2012**

**Plats: Bosön utanför Stockholm**

**Kurs- och inspirationsdag** med funktionella tester, övningar och träningsupplägg.

**Riktat sig till:** Personliga tränare, idrottstränare och andra inom gymbransch och idrott.

**Lärare: Marie Larsson**, sjukgymnast, lärare på SAFE och författare till boken Träning som funkar (ingår i kursavgiften).

**Prova nya grepp!** Hur tänker du när du lägger upp träningen för dina kunder? Uppvärmning på cykel, 40 minuter styrkeprogram och avslutande rörlighet? Prova istället att höja pulsen med medicinboll, eller värm upp med en cirkel balansövningar. Bjud dina kunder på inspirerande träning som utmanar hela kroppen och tar dem mot nya mål – träning som funkar!

**Du får lära dig:** Hur du med funktionella tester och träning som utmanar hela kroppen kan göra träningen effektivare och roligare, öka kundernas prestationsförmåga och bidra till att de uppnår sina målsättningar.

**Teori:** Teoretisk bakgrund i hur kroppens olika funktioner påverkar prestationsförmåga och kapacitet. Träningsplanering för olika målsättningar: löpning, skidor med mera.

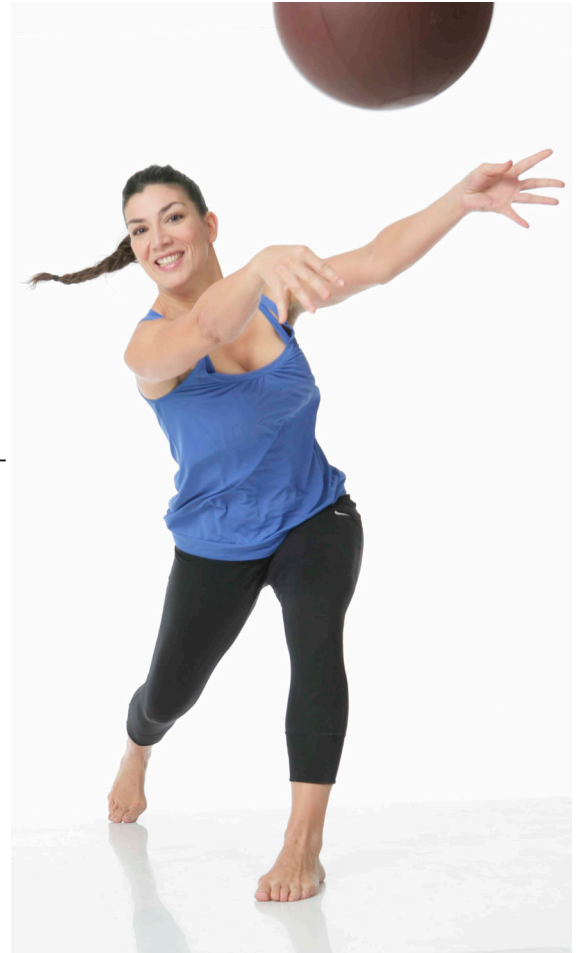
**Praktik:** Funktionella tester, specifik funktionell träning, funktionella redskap, nya träningsupplägg.

## **Utbildningsmaterial:**

Boken "Träning som funkar" ingår i kursavgiften.

## **Pris:**

2600 kr inkl moms.



## Mat

Under kursdagen ingår lunch samt eftermiddagsfika i Olympiarestaurangen. För dig som vill finns också frukost från kl 7.00 lördag morgon. Lunchen är en buffé med två rätter plus en vegetarisk rätt att välja mellan och tillbehör som en ordentlig salladsbuffé, bröd, smör, ett urval måltidsdrycker och kaffe/te.

Eftermiddagsfikat består även det av en buffé med exempelvis smörgåsar, pålägg, frukt och nötter, kakor samt kaffe och te.

Har du någon matallergi eller liknande som du tycker att vi ska känna till, meddela oss gärna på [kurs@miroforlag.se](mailto:kurs@miroforlag.se)

## Plats

Bosön, Lidingö, Stockholm. Bosön är Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum och erbjuder dessutom utbildnings- och träningslokaler samt konferenstjänster.

## Kommunala färdmedel

Från Stockholms central, ta tunnelbanans linje 13 mot Ropsten (cirka 8 minuter) och byt där mot buss 211 (cirka 16 minuters resa till hållplats Bosön) som går ända fram.

Från Ropsten kan du också ta bussarna 204 eller 212 till Rudboda och promenera en knapp kilometer. Gå över vägen och sväng in på Bosövägen, fortsatt tills du är framme. Tidtabeller hittar du på [www.sl.se](http://www.sl.se)

## Med bil

Kör över Lidingöbron och håll höger mot Bosön och Elfvik. Fortsätt på Norra Kungsvägen i 6 km till Rudboda, där du svänger vänster vid skylten Bosön.

## Boende

Bosön erbjuder övernattnig i flera prislägen, se

<http://iof4.idrottonline.se/templates/Page.aspx?id=65&epslanguage=sv>

Du kan naturligtvis också välja bland alla de hotell och vandrarhem som finns att tillgå i centrala Stockholm. Resan från Stockholms Central till Bosön tar cirka 15 minuter med bil, eller 45 minuter med kommunala färdmedel. Se exakta tider för t-bana och buss på [www.sl.se](http://www.sl.se)

## Kursvillkor

Du är garanterad en plats på kursen när du gör en anmälan genom att betala in anmälningsavgiften (260 kr), som motsvarar 10% av kursavgiften (2.600 kr), till bankgironr 811-2385, Miro förlag. Märk inbetalningen med ditt namn.

Anmälan är bindande och anmälningsavgiften är inte återlösningsbar. Betala in resterande summa (2.340 kr) senast tio dagar före kursstart. Gör även den inbetalningen till bankgironr 811-2385, Miro förlag. Märk inbetalningen med ditt namn.

Om du måste avboka din plats får du tillbaka 90% av avgiften mot uppvisande av läkarintyg. När du har genomgått kursen får du ett skriftligt intyg signerat av läraren.

## Kontakt

För frågor, hör gärna av dig på [kurs@miroforlag.se](mailto:kurs@miroforlag.se) eller 0704 800 988.