



## Funktionell träning

15 mars 2008 Södertälje Scantias träningscenter

### PROGRAM 10.00-17.00

---

#### 10.00 Funktionell styrketräning - Workshop - Henrik Bramsved

- Styrketräning för funktion, stabilitet och balans.

Repetition samt uppdatering av kunskap inom funktionell styrketräning.

Du får en stor övningsbank med övningstips som kan användas i klasser, personlig träning och rehabträning!

---

#### 12.00 Funktionell styrka - Henrik Bramsved

- Styrketräning för funktion, stabilitet och balans. Vi använder oss av stabilitetsboll, mitzar och viktplattor. Övningstips som kan användas i klasser, personlig träning och rehabträning!

---

#### 13.00 Lunchpaus

---

#### 14.00 Styrka i Grupp level 2 - Marika Bramsved

Styrka i Grupp är effektiv, säker och rolig styrketräning. Övningarna utförs funktionellt med och utan redskap och är skapade och anpassade för att ge resultat.

---

#### 15.30 Stretch moves - Marika Bramsved

- En klass där vi arbetar med funktionell rörlighet både dynamisk och statiskt. Denna klass är ett perfekt komplement till träningsutbudet på din anläggning.

---

#### 17.00 Slut för idag!



Boka Dig via [mail@aerobicweekends.com](mailto:mail@aerobicweekends.com) eller tel 016-148055



## Presentatörer



### **Marika Bramsved**

- AFAA-certifierad och internationell presentatör. Sjuksköterska. 6-faldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i aerobics mixed pairs. Svensk mästare i trio. Anlitad på utbildningar och convent i Sverige, Italien, Spanien och Japan. Instruktor på Hagabadet i Göteborg. Marika är känd för sin karisma och sin "det är kul att träna"-utstrålning. Marika har även blivit en mycket populär instruktör på International AerobicWeeks & TrainingCamps.



### **Henrik Bramsved**

- Träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör. Flerfaldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i aerobics mixed pairs. Svensk mästare i trio. Anlitad på kurser och convent över hela världen. Har utvecklat Coretraining level 1-3 samt Coretraining on the ball och utbildat över 900 instruktörer inom Coretraining. Henrik driver AerobicWeekends Sweden och har utbildat och inspirerat över 9000 instruktörer. Henrik är även en av organisatörerna till International AerobicWeek, Lanzarote & Turkiet.

### **Medtag:**

Anteckningsmaterial  
Träningskläder, skor, ombyte

### **Du får detta:**

Kursmaterial  
Vattenflaska  
CD för styrkepass  
Stor övningsbank

**Boka Dig via [mail@aerobicweekends.com](mailto:mail@aerobicweekends.com) eller tel 016-148055**