

## Fortbildning i core/funktionell träning

En kropp är aldrig starkare än sin svagaste länk och denna svaga punkt hittas ofta i ditt rörelsemönster. Det är därför viktigt att vi tränar kroppen i alla dess plan; framåt/bakåt, sidled och genom rotation. Vi behöver träna upp en funktionell bas för vår kropp. I denna fortbildning jobbar vi dels med "finliret" i coreövningar som "stora" funktionella rörelser .

Workshopen vänder sig till dig som vill ha ny inspiration och har en grundutbildning i core, funktionell träning eller som vill ha ny inspiration till dina muskelklasser. Vi använder främst vår egen kroppsvikt, men även vissa enkla redskap.



*"För mig är det viktigaste att skapa en upplevelse för deltagarna. Jag vill att de ska gå ifrån mina klasser med ny energi och ett leende på läpparna. Även om man inte satte alla steg eller kunde göra den tyngsta nivån på övningarna ska man känna att jag fixade det! För mig är kommunikationen med deltagarna det som motiverar mig varje gång jag går in i gruppträningsalen"*

**Maria Olofsson** har under många år jobbat med grund- och vidare utbildningar inom aerobics, step, muskel, core och afro power dance. Hon har även utvärderat instruktörer, föreläst, instruerat och hållit workshops på konvent i Sverige och internationellt. Medlem i Nike Elite team.

Längd: 2 timmar  
Datum: 28/5 kl 14-16  
Pris: 295:- exkl moms

För mer information och anmälan kontakta:  
[inspiration@mariaolofsson.se](mailto:inspiration@mariaolofsson.se), 070-4191188  
[www.mariaolofsson.se](http://www.mariaolofsson.se)

