

Den store træningsbold

Sjov træning og stor effekt

CityFys og træning

I samråd med CityFys ApS kan din virksomhed sammensætte præcis den kombination af træningsevent, der ønskes gennemført. "Den store træningsbold" er blot et rigtigt godt eksempel på, at du kan tilpasse din motion, træning og fysiske aktivitet til ethvert behov og på ethvert niveau.

Idé og formål:

Træning på den store bold bliver mere og mere populær, og det er ikke så mærkeligt! Med den store bold opnår du en både sjov, funktionel og effektiv træningsform, som er særlig god til mave- og rygtræning, men som også er god til at styrke hele kroppen.

Indhold:

Under kurset vil du få masser af inspiration til øvelser med bolden. Både hvordan man bruger den for at få pulsen op som træningsredskab for at styrke hele kroppen samt hvordan man kan bruge den som redskab til udstrækning og afspænding.

Teknikken ved træning på bolden vil blive gennemgået, ligeledes hvordan man kan bruge bolden som stol på kontoret.

Med svenske Katarina Polster oplever du nogle sjove og inspirerende timer, hvor der gives garanti for sved på panden og smil på læben!

Underviser(e):

Fysioterapeut Katarina Polster, 26 år.

Katarina er fast tilknyttet Chris McDonalds team af instruktører og fysioterapeuter. Hun er tidligere håndboldmålmand i den svenske 1. division.



Aut. fysioterapeut Katarina Polster

Yderligere oplysninger

Kapacitet: Ca. 20 medarbejdere pr. hold.

Målgruppe: Virksomheder i Danmark.

Form: Holdundervisning (praktisk).

Konsulenter: Fysioterapeuter fra CityFys ApS.

Bestilling: Opgaven skal venligst skriftligt bekræftes 4 uger før udførelsen.

Varighed: 60 minutter.