

4 VECKORS KURS FÖR DIG KVINNA - MITT I LIVET

Forskning visar att styrketräning har god effekt att lindra symptom i klimakteriet. Vid 40 års ålder börjar kvinnor förlora muskelmassa på grund av minskade östrogennivåer och bentätheten minskar.

Vad kan DU göra för att må ditt bästa jag genom att träna SMART?

Kursen startar med en föreläsning där vi går igenom de symptom som uppstår när hormonerna sjunker. Vi går igenom sömn, kost, stress, återhämtning och varför det är extra viktigt att se över vår livsstil under denna nya period i livet.

Därefter tränar vi tillsammans 2 ggr/vecka under totalt 4 veckor.

Du får lära dig rätt teknik i basövningar, gradvis bygga upp styrka, kontroll och stabilitet och ge muskler, senor och ligament tid att anpassa sig.

Dessutom ingår det två extra tillfällen där vi repeterar allt och det ges möjlighet till fördjupning och frågor.

Kursledare: Monica Borge, Stark genom klimakteriet certifierad coach
Bettan Christoffersson, Personlig tränare

Start: Föreläsning söndag 23 mars kl 9-11

Träning: Vecka 13 - 16 måndagar 18-19.15 samt lördagar 9-10.15

Extra fördjupning och repetition: Söndagar 6/4 och 20/4

Anmälan: Senast 16 mars till verksamhetschef@hgs.friskissvettis.se (anmälan är garanterad vid full betalning).

Pris: 2 495 kr till bg 5114 - 1265 (Friskis&Svettis)

Plats: Friskis&Svettis, Litteraturvägen 8, Höganäs

Frågor: Monica Borge 0706 29 89 58

