

Träningshelg Bollnäs

Längdskidor – Crawl – Yoga/Dynamisk rörlighet

17–19 januari, 2020 i Bollnäs

Vi välkomnar dig till Bollnäs och några härliga dagar fyllda med längdskidåkning, crawlsim/vattenaktivitet och yoga/rörlighet i härlig gemenskap med andra träningsintresserade människor. Oavsett om du är nybörjare eller mer van utövare, kommer du att dra nytta av våra kompetenta och erfarna tränare.

Vad ingår?

Längdskidåkning

Vi inleder med ett teoripass där Björn går igenom grunderna samt vad som är bra att ha med dig när du tränar inför exempelvis Vasaloppet. Därefter är det dags ut i skidspåret för att få efterlängttade tips, -hur stakar du bäst, -vad bör du tänka på i diagonalåkningen, -hur hanterar du tuffa uppförsbackar, de kittliga och lite mer skrämmande nerförsbackarna. Detta plus lite andra värdefulla tips får du med oss under helgen.

Crawl-sim

Vi går igenom grunderna i crawlsim, både teoretiskt och praktiskt. Med varierade och roliga övningar i vattnet bygger vi från grunden till färdigt crawlsim. Oavsett om du är van crawlsimmare eller nybörjare kommer du att få med dig fina tips för din framtida simning. Vattenaktiviteten avslutas med några pulshöjande vattenövningar.

Yoga

Vi praktiserar yoga med stort vikt vid närvaro och harmoni. Vi kommer att jobba med rörelser för balans, rörlighet och styrka. Allt med andetaget i fokus. Vi skapar goda förutsättningar för dig och din kropp, vare sig det är i längdspåret eller i bassängen. Vi blandar under helgen dynamisk yoga med stillsam yin-yoga.

Dynamisk rörlighet

Som människor är vi utformade för att vara i rörelse! För att nå full funktion i rörelse, måste dock kroppen fungera som en sammanlänkad enhet. Om någon länk av kedjan saknas, kan rörelse-kvaliteten bli lidande och i värsta fall kan en smärtproblematik uppstå.

Kostnad: Grundpaket, samtliga aktiviteter + 2 lunch, 1 middag, 2 frukost 1 950 kr/p. Tillägg för övernattnings 2 nätter på Scandic Hotel, del i dubbelrum 960 kr/p. Logi i enkelrum tillägg på 1 720 kr.

Betalningsvillkor: Sista betalningsdag 3 januari 2020.

Bokning & information

Bokning och information sker via Mybilitys hemsida www.mybility.se alternativt till 070-594 47 00. Vi reserverar oss för slutförsäljning och eventuella förändringar i program och pris som ligger utanför vår kontroll. Vänligen notera att arrangemanget genomförs med ett minimum av 12 deltagare.

Program

Fredag 17 januari, 2020		Lördag 18 2020		Söndag 19 januari, 2020	
18:00-18:30	Välkommen (Mybility)	7:30-8:30	Yoga (Scandic)	7:30-8:30	Yoga (Scandic)
18:30-19:15	Dynamic Movement (Mybility/Karma)	8:30-9:30	Frukost (Scandic)	8:30-9:30	Frukost (Scandic)
		10:00	Längd, teori (Bolle)	10:00-12:00	Längd, praktik (Bolle)
		10:45-11:00	Fika	12:30	Lunch & Avslut (Scandic)
		11:00-12:45	Längd, praktik (Bolle)		
		13:00-14:30	Lunch (Scandic)		
		15:00-16:15	Simning, teori (Bollnäs Sporthall)		
		16:15-16:45	Fika (Bollnäs Sporthall)		
		16:45-18:00	Simning, praktik (Bollnäs Simhall)		
		19:30	Middag (Scandic)		

Presentation av tränare:

Torbjörn Svensk, Mybility AB:

Arrangerar resor och aktiviteter med fokus på simning och riktade mot motion och hälsa. Med sin stora portion ödmjukhet och professionalitet, coachar Torbjörn oss genom både teori samt praktik, på ett enkelt och lekfullt sätt.

Björn Lans:

Björn Lans är kondition- och uthållighetsidrotten personifierad. Björn växlade mellan orientering, skidorientering och längdskidåkning. Elitsatsningen som senior, föll dock på skidorientering och karriären kröntes med dubbla VM Guld 1996. Med stort engagemang och kompetens delar Björn med sig av sin kunskap inom längdskidåkning.

Helena Hammarberg, Mybility AB:

Med en holistisk syn på träning och hälsa ser Helena helheten. För att uppnå optimal prestation i skidspåren, simbassängen och livet i stort behöver hjärtat, huvudet och kroppen hänga ihop som en enhet, ett fungerande system. Gruppträningssinstruktör och yogalärare med stort intresse och engagemang för hela kroppens struktur och dess potential till rörelse.