



Ny spännande workshop!

Rörelselära eller Optimal rörelse

Med Karin Leoson!

Vilken idrott du än tränar, kan du bli bättre om du vet mer om hur kroppen fungerar. Det är detaljerna det sitter!

Hur ska kroppsdelarna linjera?
Var börjar rörelserna?
Hur kan man spara kraft i rörelser?

Om du lär dig att stå och gå korrekt, kommer du att förbättra dina idrottsresultat – och din hälsa!

Optimal rörelse 1 – grunderna

**Lördag 2 april kl. 13.00-15.00 på Olympen Träningscenter
2 timmar, max 30 deltagare
Pris: 200kr**

Vi går igenom linjering, rörelsestart och vad som kännetecknar en optimal rörelse. Utgångspunkten är hur vi står, går och sitter, vilket vi gör betydligt mer än vi tränar – den dolda grundträningen. Man skulle kunna tro att vi kan detta – men du kommer att hitta många områden med förbättringspotential!

Personlig coaching i mån av tid! Dessutom dödar vi myter som "jag är växt så" och "lite ont gör gott" samt lär oss mer om andning.

En workshop som månar om detaljerna och grundar sig på studier av Helga Hirschfeld och Zeljka Celegin.

Karin Leoson

jobbade tidigare som danslärare, koreograf och konstnärlig ledare. Hon vidareutbildar nu danslärare och idrottsledare runt om i Sverige, och har anlitats av bland annat Balettakademien, SMOK (Sveriges Musik och Kulturskolor) samt Linnéuniversitetet.

Karin började intressera sig för skadefri träning under sin danskarriär. Studier av Alignment i USA och Funktionell Rörelseanalys i Sverige lärde henne mer om hur kroppen är skapad



att balansera och röra sig.

Kunskaperna tog hon med sig till dansundervisningen och fick fantastiska resultat! Eleverna utvecklades inte bara snabbare – de var också helt skadefria. De enkla principerna i Rörelseläran går att lära ut till vem som helst som är beredd att ändra sitt rörelseschema. Vad mera är: Man kan faktiskt stå och gå sig frisk!

Karin har också utbildat sig till behandlare inom de tekniker som hon själv har haft störst hjälp av: Horstmann-tekniken (Vibrant Touch) och Reiki.

Välkommen att anmäla dig senast 31 mars till info@olympentraningscenter.se!