

För att komma vidare med din träning och nå dina mål!

Under professionell ledning får du personliga träningsrekommendationer, tips och hjälp för att komma vidare med din träning. Löparkvällarna med Management by Movement™ kommer att vara ditt tyngsta träningspass under veckan, och du kommer utöver detta att träna 2-3 gånger/vecka på egen hand. Du kommer att få ett personligt utformat träningsprogram där kompletterande träning såsom funktionell styrketräning, löpteknik och rörlighet ingår för att ta dig mot dina nya mål.

Management by Movement™
Löparkvällar i Göteborg:
Torsdagar, 2 februari 2012
t.o.m. 10 maj 2012, kl. 17.30–19.00.

OBS!
Ny dag:
torsdagar
kl. 17.30



I samband med löparkvällarna kan individuell uppföljning av vikt, kroppssammansättning, styrke- och konditionstester göras. Vid varje träningstillfälle bjuder vi på ett återhämtningsmål, uppladdningen sköter du själv. Vi genomför träningen i Göteborg, för aktuell mötesplats kontakta info@optimore.com.

Kostnad

För företag hela våren 15 ggr: 6000 kr (plus 6% moms), klippkort à 6 ggr: 3000 kr eller 500 kr per tillfälle.

För privatpersoner hela våren 15 ggr: 3000 kr (inklusive moms), klippkort à 6 ggr: 1600 kr; 300 kr per tillfälle.

Betalas mot faktura. Avgiften återbetalas endast om det föreligger särskilda skäl av personlig eller medicinsk karaktär.

Övrigt: Vid behov finns tillgång till idrottsspecialiserad sjukgymnast, naprapat, idrottsmassör, osteopat.

Kontakt

För dagsaktuell information och anmälan maila: info@optimore.com eller ring: 070-262 1936, Stig: 070-444 7651 eller Kajsa: 070-146 30 10

Kvalificerade kursledare

Stig och Kajsa är våra instruktörer i Göteborg och finns tillgängliga för dig när du behöver ställa frågor. Beroende på antal deltagare är även Mikael och Malin som kursledare med (Malin kommer leda ett pass i Göteborg under våren).



Stig Karlsson
gruppinstruktör, personlig tränare och inspiratör.

Leder löparkvällarna.
www.optimore.com



Kajsa Asp Jonson
leg. dietist, personlig tränare och hälsoskribent. Kajsa vägleder dig när det gäller kosten.

www.kajsaasp.se



Malin Ewerlöf Krepp
Lång personlig erfarenhet av löpning på

elitnivå. Är bland annat gästinstruktör på löparkvällarna.
www.ewerlof.eu



Mikael Mattsson
grundare av Optimore och MbM, organisationsutvecklare,

strategisk partner och personlig coach.
www.optimore.com

Vad är Management by Movement™?

Management by Movement™ är ett unikt ledarutvecklingsprogram där fysiska och mentala förutsättningar förbättras hos den enskilde, och skapar förutsättningar för personlig utveckling, förbättrade relationer och ökad lönsamhet i företaget.

Management by Movements medarbetare har goda erfarenheter av kopplingen mellan träning, kost och organisationsutveckling. Våra kompetenser och personliga egenskaper skapar ett helt unikt koncept och en produkt med helhetssyn som ger oändliga möjligheter till en utveckling på både individ-, grupp- och organisationsnivå.

Varmt
välkommen!

