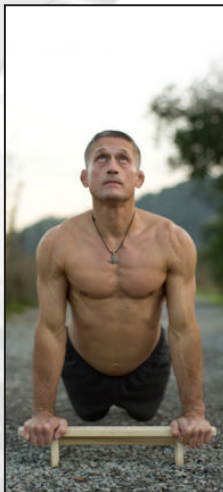


EFFEKTIV STYRKE med Steve Maxwell

Fysisk trening ved bruk av egen kroppsvekt for kampsportutøvere



Etter høstens vellykkede seminarturne er Steve Maxwell igjen klar for Norge og 3 nye byer. Maxwell er en verdensledende autoritet både når det gjelder fysisk trening av kampsportutøvere og bodyweight training - trening hvor kroppen er eneste vektbelastning. Denne workshopen er derfor perfekt for deg som vil ha optimale resultater i et enkelt utstyrt treningslokale.

Riktig fysisk trening forebygger skader og øker prestasjoner. I denne workshopen lærer du Steve Maxwells favorittøvelser og -metoder for å få kampsportutøvere sterke, utholdende, eksplosive, smidige, mobile, effektive og koordinerte – kort sagt fit for fight.

Workshopen vil inneholde en blanding av praktisk og teoretisk undervisning. Les mer om Maxwell på www.kampsport.no og www.kettlebellgym.no

MOSS

Rabekkgata 5
(Moss Taekwondo Klubb, Tlf 400 04 559)

DATO

Tid: Onsdag 7. mars
Klokken: 18.00-22.00
Oppmøte for registrering senest 15 min før.

PÅMELDING

E-post: bjorn@kampsport.no Tlf: 99 70 10 59
Oppgi navn, alder, klubb, og by seminaret holdes i.

PÅMELDINGSFRIST

Søndag 4. mars
Deltakeravgift 250 kr
(500 kr for ikke-medlemmer av NKF)
Bindende påmelding.

PERSONLIG UTSTYR

Vanlig treningstøy.

MERK:

Faktura sendes fra NKF til klubben i ettertid av kurset. Husk derfor å informere og betale til klubben hvis kurset ikke dekkes av dem. Ikke-medlemmer betaler kontant ved oppmøte.