



KAMPPAILIJAN KEHONHALLINTA & KEHONPAINO- HARJOITTELU -WORKSHOP

Suomen taidomaajoukkueessa on kaikilla mittareilla mitattuna paljon osaamista liikunnan ja hyvinvoinnin alalalla! Tule poimimaan hedelmiä Kamppailijan kehonhallinta ja kehonpainoharjoittelu -workshopiin!

Aloita sunnuntai 19.2.2023 klo 10-12 mukavalla treenillä ja tule verkossa järjestettävään taidomaajoukkueen varainkeruu -workshopiin! Tämä workshop soveltuu kaikille taidokoille, muillekin kamppailijoille, mutta myös kamppailulajeista kiinnostuneille! Vinkkaa myös lähipiirille!

Kahden tunnin mittaisessa workshopissa

- Saat tietoa ja vinkkejä voiman, nopeuden, kehonhallinnan ja tasapainon harjoittamisesta mielekkäällä tavalla.
- Pääset testaamaan erilaisia käytännön harjoitteita ohjatusti.
- Saat kasvatettua omaa liikepankkiasi kehonpainolla ja kuminauhalla tehtäviin harjoitteisiin kotona tai lajiharjoituksen yhteydessä.

Workshopin hinta on 30€ ja se maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. 15€ lisämaksulla saat workshopin tallenteen ja materiaalit itsellesi käyttöön. Osallistumiselle ei ole taito- tai tietovaatimuksia. Pelkkä kiinnostus riittää!

Workshopin ovat suunnitelleet ja sen toteuttavat liikunta-alan, fysioterapian ja ennen kaikkea taidon taitajat eli luvassa on tuhti tieto- ja taitopaketti aiheesta kiinnostuneille maajoukkueurheilijoiden luotsaamana. Osallistumiseen ja harjoitteiden tekemiseen tarvitset muutaman neliön tilaa.

Ilmoittautuminen Suomisportissa
viimeistään ma 13.2.2023

Ilmoittaudu tästä!



Suomen taidomaajoukkue kiittää tuestasi!