



NORDIC WELLNESS UTBILDNINGSKALENDER 2018

JANUARI

27-28 CROSSCHALLENGE STOCKHOLM

FEBRUARI

3-4 CYKEL STOCKHOLM
 10 PULS STOCKHOLM
 10-11 DANCE STOCKHOLM
 10-11 CROSSCHALLENGE GÖTEBORG
 24-25 YOGA DEL 1 GÖTEBORG
 24 PULS GÖTEBORG

MARS

10-11 YOGA DEL 2 GÖTEBORG
 17 MAMAMOVE GÖTEBORG
 17-18 CYKEL GÖTEBORG
 24-25 CROSSCHALLENGE SKÅNE
 24-25 CARDIO WALKING GÖTEBORG

APRIL

7 BODYMOVE GÖTEBORG
 7-8 CARDIO WALKING STOCKHOLM
 14 PULS GÖTEBORG
 14-15 DANCE SKÅNE
 14-15 CROSSCHALLENGE STOCKHOLM
 28-29 CROSSCHALLENGE JÖNKÖPING
 28-29 YOGA DEL 1 STOCKHOLM

MAJ

5 BODYMOVE GÖTEBORG
 5-6 CARDIO STEP/MOVE GÖTEBORG
 12-13 YOGA DEL 2 STOCKHOLM
 26-27 CROSSCHALLENGE GÖTEBORG

JUNI

2-3 DANCE GÖTEBORG
 2-3 CYKEL GÖTEBORG

AUGUSTI

25-26 CROSSCHALLENGE STOCKHOLM

SEPTEMBER

1-2 CROSSCHALLENGE GÖTEBORG
 1 MAMAMOVE STOCKHOLM
 15-16 CROSSCHALLENGE SKÅNE
 15-16 CARDIO WALKING GÖTEBORG
 16 MAMAMOVE GÖTEBORG
 15-16 CYKEL STOCKHOLM
 22-23 YOGA DEL 1 GÖTEBORG
 22 PULS STOCKHOLM
 29 PULS GÖTEBORG

OKTOBER

6-7 YOGA DEL 2 GÖTEBORG
 13-14 CYKEL GÖTEBORG
 27-28 YOGA DEL 1 STOCKHOLM
 13 BODYMOVE STOCKHOLM
 27 PULS SKÅNE

NOVEMBER

10-11 YOGA DEL 2 STOCKHOLM
 17-18 DANCE STOCKHOLM
 17-18 CROSSCHALLENGE GÖTEBORG
 24-25 CARDIO WALKING STOCKHOLM
 24-25 CARDIO STEP/MOVE GÖTEBORG
 24-25 CROSSCHALLENGE SKÅNE
 11 BODYMOVE GÖTEBORG
 12 PULS GÖTEBORG

DECEMBER

1-2 CROSSCHALLENGE STOCKHOLM
 1-2 CROSSCHALLENGE JÖNKÖPING
 2 MAMA MOVE GÖTEBORG
 8 MAMA MOVE STOCKHOLM



NORDIC WELLNESS UTBILDNINGSKALENDER 2018

MAMA MOVE

Träning för dig som fött barn eller är gravid. Skonsam träning som fokuserar på återträning av mag- och bäckenbottenmuskulatur samt både kondition och styrka för hela kroppen som förberedelse för att återgå till vanlig träning.

Passets uppbyggnad; Uppvärmning, aktiveringsövningar, kondition/ben-träning, överkroppsstyrka, balansövningar, rörlighetsträning.

För instruktör: Passar alla, du behöver ej själv ha fött barn eller varit gravid. Du skapar ditt eget pass men får med dig passupplägg, struktur och övningsbank efter avslutad utbildning.

CYKEL

Träning på cykel i cykelsal, för att bli instruktör i detta behöver du regelbundet ha tränat cykelklasser. Du skapar din egen klass och musik, men kan också välja förkoreograferat material och passupplägg.

CARDIO WALKING

Träning på en walking-maskin i gruppträningsal, för att bli instruktör i detta behöver du regelbundet ha tränat cykelklasser. Du skapar din egen klass och musik, men kan också välja förkoreograferat material och passupplägg.

YOGA

Passar dig som tränat mycket yoga och/eller BODYBALANCE. Kräver att du tränat yoga regelbundet. Du skapar din egen klass och koreografi och blir utbildad i POWER YOGA men får även insikt i Hatha yoga, Yin yoga, Vinyasa fow, ashtanga yoga och restorative yoga. Du kan även köra yoga i våra Hot yoga-salar.

CROSSCHALLENGE/CAGE/TABATA

Styrketräning, intensitetsträning och uthållighetsträning i cirkelform. Du erbjuds olika passupplägg efter avslutad utbildning. Du bör ha tränat styrketräning tidigare eller regelbundna klasser i koncepten ovan. Du skapar dina egna klasser och får med dig en övningsbank.

CARDIO STEP/CARDIO MOVE

Enkla stegkombinationer i atletisk och sportig anda blandas med styrkeintervaller för hela kroppen.

Enkelt, svettigt och funktionellt! Du lär ut koreografi på klassen enligt "blockmetoden" och bygger ihop en kortare koreografi, du skapar dina klasser själv men kan också använda förkoreograferat material. Cardio Step utförs med stepbräda och Cardio Move utan bräda.

FIGHT

Efter denna utbildning kan du instruera i FIGHT (träning i bland annat par, med handskar och mitsar som redskap) och FIGHT Impact (träning på boxningssäck) Du bör ha tränat FIGHT/BOX/KAMPSPORT eller liknande tidigare.

DANCE

Enkla och roliga dansstilar blandas tillsammans med olika musikstilar! Du kan välja mellan att sätta ihop din egen koreografi eller använda förkoreograferat material. Du bör tycka om dansklasser, gilla mycket energi och glädje och du kommer att ha fördel av att vara instruktör i någonting sedan tidigare.

PULS

En 4 timmars utbildning i hur du gör dina klasser mer effektiva genom att arbeta med pulsträning. Du får även utbildning i hur vårt pulssystem används. Används i cykel – och Cardio Walkingsalar och passar dig som gått en grundutbildning i detta.

IN-TRINITY

Rörlighets-, balans- och styrketräning i ett! Träningen utförs på en lutande bräda. Passar dig som gillar yoga/bodybalance.

BODY MOVE (NYHET 2018!)

Funktionell träning i 30- och 45-minuters format.

Enkla och funktionella övningar med fokus på hela kroppen utmanar både din balans, styrka, kondition och rörlighet. Träningen kan anpassas efter individen och kan vara mycket enkel eller riktigt tuff!

Både redskap och egen kroppsvikt används. Du kan välja mellan att skapa ditt eget material eller använda förekoreograferat material. Passar dig som gillar funktionell träning, styrketräning och inte vill "göra koreografi".