



Aftenskolen Magnum Opus

EFFEKT OG RYGTRÆNING

ved
René Lassen



www.magnumopus.dk

EFFEKT

EFFEKT - TRÆNING DER GØR EN FORSKEL:

Funktionel træning - styrketræning - balancetræning - smidighedstræning
EFFEKT er funktionel træning, der hjælper din krop med at opfylde de forskellige krav, du stiller i hverdagen; at sidde, gå, stå, skubbe, dreje, bukke, løfte m.m.
EFFEKT gør kroppen mere effektiv, øger blodcirkulationen i de områder, der trænes, skaber kropsbevidsthed, mentalt fokus, afstresning og giver en flottere, stærkere og sundere krop, der kan fungere optimalt i hverdagen. Med EFFEKT balance øvelserne får du både udfordret styrken, udholdenheden, smidigheden, koordinationen samtidig med at du træner din evne til at balancere.



EFFEKT er et træningssystem, der består af muskeltræningsøvelser, der udføres langsomt og kontrolleret - uden brug af andre redskaber end kroppen selv.
EFFEKT gør kroppen mere effektiv, øger blodcirkulationen i de områder, der trænes, skaber kropsbevidsthed, mentalt fokus, afstresning og giver naturligt smukke muskler og en flottere, stærkere og sundere krop, der kan fungere optimalt i hverdagen.

HVOR OG HVORNÅR FOREGÅR SÆSONEN:

Lektionerne foregår på I.P. Schmidts Gård, Vendersgade 4, 7000 Fredericia - Gymnastiksalen, 1. sal.

Deltager antal: max. 18 pers.

Hold 80: onsdag kl. 16.00 - 16.45 d. 11. aug. - 15. dec. Pris: kr. 550,00

Hold 81: torsdag kl. 11.00 - 11.45 d. 12. aug. - 16. dec. Pris: kr. 550,00

Tilmelding på: www.magnumopus.dk

For nærmere information, kontakt:

RENÉ LASSEN

Eller besøg:

Tlf.nr.: 20 95 32 31

www.magnumopus.dk

RYGTRÆNING

TRÆNING FOR RYGPATIENTER:

Rygholdet henvender sig til dig, der har eller har haft problemer med ryggen.
Træning af mave/ryg er meget vigtig. Rygsøjlen kan siges at være kroppens centrum; den er nemlig udgangspunkt for praktisk taget alle bevægelser.
Ryggen skal primært kunne honorere to krav - nemlig at være mobil og stabil på samme tid. Dette vil sige, at ryggen som helhed skal være eftergivelig, samtidig med at musklerne skal støtte godt omkring de enkelte led. Dette kræver blandt andet også et velfungerende samspil mellem lokale muskler og sanser (sansemotorik) omkring de enkelte led.

CORE er kroppens kontrolcenter. CORE er træning af kroppens kerne, den centrale del af kroppen, hvor stort set al bevægelse udgår fra.

Bold træning - På bold (22 cm i diameter). En stor del af træningen vil være med en lille bold på 22 cm i diameter.

HVORFOR RYGTRÆNING?

I Danmark er dårlig ryg årsag til hver femte invaliditet. Rygtræning er ikke alene en god måde at mindske sine smerter på. Det er også det bedste middel mod, at problemet skal opstå igen.



HVOR OG HVORNÅR FOREGÅR SÆSONEN:

Lektionerne foregår på I.P. Schmidts Gård, Vendersgade 4, 7000 Fredericia - Gymnastiksalen, 1. sal.

Deltager antal: max: 7 pers.

Hold 95: mandag kl. 10.00 - 11.30 d. 9. aug. - 11. okt. Pris: kr. 600,00

Hold 96: mandag kl. 10.00 - 11.30 d. 25. okt. - 13. dec. Pris: kr. 500,00

Hold 97: tirsdag kl. 19.15 - 20.00 d. 10. aug. - 14. dec. Pris: kr. 550,00

Underviser: René Lassen



René har blandt andet følgende uddannelser:

Personal Trainer License - S.A.F.E Fitness Education

Fitness Trainer License - S.A.F.E Fitness Education

Diplom Instruktør - Terapeuten

Certificat EFFEKT 1. - ProAcademy

Certificat EFFEKT 2. - ProAcademy

Tilmelding på: www.magnumopus.dk

For nærmere information, kontakt:

RENÉ LASSEN

Eller besøg:

Tlf.nr.: 20 95 32 31

www.magnumopus.dk

Aftenskolen Magnum Opus tilbyder også kurser i:

- Aquabevægelse og afspænding for far, mor og baby
- Aquabevægelse og afspænding for far, mor og barn/børn fra 6 mdr. til 6 år
- Aquabevægelse for voksne med vandskræk
- Zumba
- Træning for hjertepatienter
- Smykkkursus i moderne armbånd, knyttede armbånd, øreringe, vikingesmykker m.m.
- Yoga m.m.

Se mere på vores hjemmeside: **www.magnumopus.dk**