

# **SALUTOGENES** Vi får kroppen att fungera

## **Utbildning fria vikter: kettlebells, skivstång, hantlar**

*"Kettlebells – Är utmärkta redskap för att träna styrka, rörlighet, balans och stabilitet allt i ett." Mats Lagrelius Naprapat*

**Kursens innehåll:** Grundläggande teknik i allt från basövningar till mer avancerade rörelser."



- **Rörlighetsträning**
- **Stabilitetsträning**
- **Styrketräning**
- **Konditionsträning**
- **Balansträning**

**Kursledare:** Andreas Israelsson: Personlig tränare; Mats Lagrelius: Naprapat

**Plats** Två tillfällen på Stockholms Atletklubb St. Eriksgatan 70.

**Datum och tid:** Bestäms vid bokning

**Pris:** 2500 kr

**Anmälan:** Via e-post eller telefon. ([info@salutogenes.nu](mailto:info@salutogenes.nu); 070-66 85 217) Vid e-post anmälan ange namn, adress och telefonnummer. Anmälan är bindande. Platsen kan överlåtas till annan deltagare. Max 12 deltagare vid varje utbildningstillfälle.

Varmt välkomna!

Salutogenes Interactive AB  
Torsgatan 50, 5 tr  
113 37 Stockholm  
[www.salutogenes.nu](http://www.salutogenes.nu)

# **SALUTOGENES** Vi får kroppen att fungera

Salutogenes Interactive AB  
Torsgatan 50, 5 tr  
113 37 Stockholm  
[www.salutogenes.nu](http://www.salutogenes.nu)