

# BREEZE FITNESS

MINDSET  
NUTRITION  
MOVEMENT  
RECOVERY

## FUNCTIONAL PROJECT 2011

*"I never teach my pupils. I only provide them the conditions in which they can learn" -Einstein*

**Målsättning:** implementera strategier för framgång inom fysiskt och mentalt välbefinnande.

**Deltagare:** 4-6st anmälan sker på mail breezefitness@yahoo.com

**Kursledare:** Seth Ronland, APM, PT, NS FN, NsNinds, SCC

**Kursinformation:**

start 19 April 2011 kl 18.00

3 Maj kl 18.00

10 Maj 18.00

17 Maj 18.00

24 Maj 18.00

31 Maj 18.00

7 Juni kl 18.00

Kursavslut 14 Juni 18.00

Sessionerna varar 60-90min, vi kommer lämna av tid för diskussion.

**Kursavgift:** 3499kr /deltagare

**Detta ingår i kursen:**

**DISC**—beteende utvärdering av deltagare. Samt föreläsning kring beteende och hur vi kan använda analysen för att bygga upp en hållbar strategi. (värde 599kr)

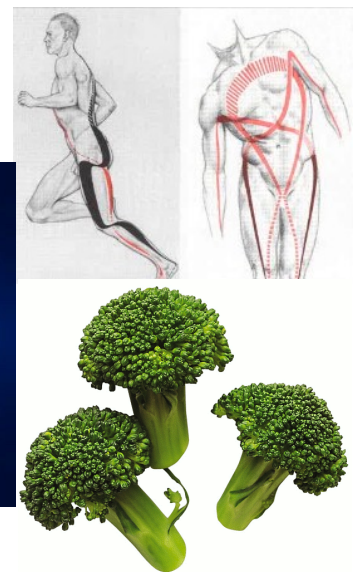
**Träning/Pre habilitering**— teori & praktik om varför gravitationsträning är ett bra verktyg för alla, oavsett färdigheter. SFMA på samtliga deltagare, screening för muskulära och/eller led restriktioner. (värde 899kr).

**SUD 4.0**—kostberäkningsprogram samt föreläsning om hur man använder program. (värde 699kr)

**BodyMetrix Ultraljud**—kroppskompositions mätningar med ultraljud 2ggr, start och slut. (värde 598kr)

**Återhämtningsmetoder**—vilka metoder som reducerar våra stressnivåer.

**Kost:** vilka strategier är hållbara långsiktigt? Vi kommer bygga upp kostplaner individuellt.



***"Coming together is just a beginning... keeping together is progress.... working together is success."***