

Neuro Power Trening



John Askildt er utdannet Profesjonell Kinesiolog og Neuro-Trener og arbeider med dette til daglig. Livet er en lang periode hvor vi skal mestre på mange plan. Vi skal være i fysisk form, vi skal mestre vår helse, vi skal mestre vårt sosiale liv, og vi skal mestre nye utfordringer både på jobb og privat. John lærer deg å mestre din kompetanse på mange plan.

Målgruppe

Dette kurset er åpent for alle og krever ingen forkunnskaper.

Hva er dette? Hensikt og Innhold

Neuro Power Trening er et kurs som går over 2 dager, hvor man går gjennom et antall styrkeøvelser med og uten vekter, og lærer teknikker hvor man kan få enda større utbytte av treningen.

Noen av de største utfordringer innen trening er bl.a.: skader, restitusjonstiden er for kort, liten fremgang, ikke rask nok fremgang.

Personer som har brukt Neuro Power Trening opplever:

- større og raskere fremgang
- resultatet i definisjonen synes
- kroppen restituerer MYE bedre etter en hard treningsøkt
- kortere intervaller mellom økter
- mindre smerte og støvlhet i restitusjonsperioden
- kommer seg raskere etter skader
- og færre skader

Neuro Power Trening er ingen erstatning for den trening som en utøver gjør i dag, det er et tillegg for å oppnå økt styrke og raskere restitusjon.

Vær trygg på at du kan bli overrasket over den styrken i musklene du får via Neuro Power Trening.

Program

Kl 15:00-21:00 Fredag 3. september
Kl 10:00-17:30 Lørdag 4. september

Neuro Power trening benytter to sett reflekspunkter som stimulerer ulike funksjoner i kroppen.

Hensikten er:

- å trene lymfesystemet til raskest mulig å føre avfallstoffer ut av vevet etter en treningsøkt
- å øke blodsirkulasjonen som bringer med seg nødvendig næringstoffer som proteiner etc til vevet
- å oppnå en raskest mulig restitusjon.

Det er kjent at avfallsstoffer kan hope seg opp i lymfesystemet ved for hard trening. Om lymfesystemet overbelastes, kan dette medføre en reduksjon i systemets kapasitet, jamfør krystallisering og kuler under huden. Dette kan føre til redusert fremgang for utøvere. Ved å bruke NPT riktig, har testbrukere opplevd å øke sin egen styrke med mer enn 30 %.

Pris: Kr 2.590,-

Inkludert i prisen er kursmanualer og diplomer.

Kurset holdes i Tønsberg

Sted:

Tønsberg

Påmelding:

Jeanett Heimdal, Tlf.: 90158837
jeheimdal@hotmail.com

eller John Askildt, Tlf.: 958 84 274
ja@thatgood.no

Navn:

Adresse:

Postnummer

Sted: