

Painonnostoa aloittelijoille ja harrastajille - kevät 2025!

Haluatko vahvistaa koko kehoa, parantaa liikkuvuuttasi ja kehittää voimaasi? Painonnoston pienryhmävalmennus on loistava tapa aloittaa tai syventää harrastusta. Valmennus tarjoaa turvallisen ja tehokkaan tavan oppia painonnoston perusteet tai hioa jo olemassa olevia taitoja.

Pienryhmässä harjoittelu yhdistää yksilövalmennuksen ja ryhmäliikunnan parhaat puolet! Se tarjoaa sinulle henkilökohtaista ohjausta ja tukea pienessä ryhmässä. Pienryhmässä saat valmentajalta jatkuvaa palautetta ja ohjausta!



Kenelle:

- **ALOITTELIJA:** Jos olet uusi painonnostossa, tämä kurssi on täydellinen sinulle. Opit liikkeiden perusteet turvallisesti ja ammattimaisesti. Valmennuksessa ei ole taso- tai taitovaatimuksia. Sinun ei tarvitse tietää eikä osata mitään painonnostosta. Pilkomme liikkeitä ja etenemme tunneilla rauhalliseen tahtiin progressiivisesti eteenpäin kohti kokonaista painonnostoliikettä!
- **HARRASTAJA:** Jos olet jo harrastanut painonnostoa, voit syventää taitoja ja saada henkilökohtaista palautetta. Haluat hioa nostojesi tekniikkaa paremmaksi? Haluaisit saada vinkkejä nostoihin? Siinä tapauksessa tämä on pienryhmä on juuri sinua varten! Tähän valmennukseen tullaksesi sinun tulisi tietää mitkä liikkeet ovat tempaus ja rinnalleveto sekä työntö. Olet tehnyt näitä jonkin verran tai jo olet jo kokenempi harrastaja tai olet käynyt minun aiemmassa painonnoston valmennuksessa.

Mitä saat:

- Pienryhmävalmennus: Henkilökohtaista ohjausta ja tukea kokeneelta valmentajalta.
- Tekniikan hionta: Opit tekemään liikkeet oikein ja turvallisesti.
- Voiman kasvu: Kehität voimaasi ja kestävyttäsi.
- Liikkuvuuden parantuminen: Parannat liikkuvuuttasi ja kehonhallintaasi.
- Motivaatiota: Löydät uusia ystäviä ja saat lisää motivaatiota harjoitteluun.

Milloin ja missä:

📅 Sunnuntaisin 12.1., 19.1., 26.1. & 2.2.2025 (4 kertaa)

🕒 Harrastajat: Su klo 10:30-11:30

🕒 Aloittelijat: Su klo 11:30-12:30

📍 Paikka: Tnsport Somero, Ruunalantie 5

★ Hinta: 109€ / kurssi

Valmentaja: Katja Heikkonen, toiminnallisen harjoittelun personal trainer ja painonnoston ryhmäohjaaja.



Lisätietoja/Ilmottautuminen:

Katja Heikkonen

040-7353256

katja.heik@gmail.com

Instagram: @teamkahe

Älä missaa tätä mahdollisuutta! Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu pian!

🏋️ Tervetuloa painonnoston pienryhmävalmennukseen kuntotasosta riippumatta! 😊