



Programinfo

Träning för Öjersjö IF -07 med Systerknuten

Onsdagen den 24/6 kl 18.30-20

Systerknuten kommer till Öjersjö IF F-07 och bjuder på ett träningspass med knäfokus! Passet innehåller styrka - & rörlighet med fokus på att stärka och återuppbygga (prehab/rehab), samt öka medvetenheten kring en god knähälsa hos unga fotbollsspelare. Att förmedla rörelseglädje är ett lika så viktigt inslag som kommer genomsyra passet!

Program

Kl 18.30 Cirkel träning - fokus styrka & rörlighet för att förebygga knäproblematik Stationsbaserad träning med övningar som syftar till att stärka dina knän som fotbollsspelare. Övningarna kan användas som både prehab och rehab.

Kl 19.15-19.45 Bollspel

Kl 19.45 Rörlighetsträning - fokus "kritiska områden" för fotbollsspelare Rörlighetövningar med fokus på smidighet i muskler, leder och bindväv

Kort om....Varför rörlighetsträning?

*En kropp som inte rör sig som den ska, fungerar inte som den ska. Regelbunden och korrekt utförd rörlighetsträning bidrar till att du bibehåller normal rörlighet och funktion i kroppen. Minskad risk för belastning på muskler och leder som kan leda till värk och skador. En rörlig kropp presterar bättre, håller längre och kommer få dig att njuta mer av din träning
/Systerknuten*

Om Systerknuten

Systerknuten är en systerdriven yoga- & träningsstudio i Kålltorp. Med ett brett utbud av yoga & träningsklasser har vi något för (nästan 😊) alla.

All vår träning är baserad på mer **fundamentala rörelser** – rörelser som vi är skapta för och som vi behöver för att vara i kroppslig balans.

Rörelseglädje genomsyrar allt vi gör, vi vill få dig att uppleva och känna genuin rörelseglädje.

En plats för mera **yin energi**, i en trygg och tillåtande miljö får du den återhämtning du behöver.

En plats med stort hjärta men i mindre format. Max 8-10 deltagare/pass för en mer personlig och genuin känsla där vi kan möta er deltagare på ett sätt vi tycker är viktigt. Ni hittar oss på Björcksgatan 51 i Kålltorp eller på något utav våra utomhuspass i Kålltorp eller Partille (Kåsjön).

Förutom träning och yogaklasser erbjuder vi massagebehandlingar, personlig träning, kurser, workshops och retreats. Snart även Postural träning och coaching.



Utomhusklasser Partille (Kåsjön)

Onsdagar kl 7.00 UTEFYS – Styrka, puls & rörlighet

Fredagar kl 8.00 Pilates Core / 8.50 Rörlighetsträning

Vi finns på sociala medier

FB, Instagram @systerknuten

www.systerknuten.se



Kontakt: info@systerknuten.se / 0737-593919

”All vår träning är baserad på mer fundamentala rörelser”