

TTM

TRANSFORM THROUGH MOVEMENT™

60 MIN PASS

TTM – Transform Through Movement™ – kombinerar sådant som människor vanligtvis behöver flera olika träningsformer för att få:

DET HÄR UTVECKLAR DU



Funktionell styrka



Rörlighet och flexibilitet



Balans och stabilitet



Koordination och kroppskontroll



Smidigare, friare rörelser



Återhämtning efter belastningen

TRE RÖRELSEFORMER – ETT KOMPLETT TRÄNINGSKONCEPT

KUNG FU



Från kung fu använder vi stavträning för att utveckla precision, fokus, koordination och kroppskontroll. När du arbetar med staven behöver hela kroppen samspela. Du tränar samtidigt greppstyrka, balans, rotation, stabilitet och förmågan att kontrollera kraften genom hela rörelsen.

CAPOEIRA



Från capoeira hämtar vi rytm, flöde och rörelser i flera riktningar. Det utvecklar din smidighet, flexibilitet, balans, koordination och förmåga att växla naturligt mellan olika rörelser.

FUNKTIONELL TRÄNING



Den funktionella träningen bygger styrkan och stabiliteten som gör att kroppen klarar rörelserna på ett tryggt och kontrollerat sätt. Du tränar hela kroppen i stället för en muskel i taget och utvecklar en styrka som du har nytta av både i vardagen och i annan träning.



Du behöver inga tidigare kunskaper inom kung fu eller capoeira. Vi tränar inte kamp eller kontakt – vi använder de mest effektiva rörelseprinciperna för att utveckla en starkare, smidigare och mer välkoordinerad kropp.



GUIDAD AVSLAPPNING & ÅTERHÄMTNING

Vi avslutar passet med en guidad avslappning med fokus på medveten andning, nedreglering av nervsystemet och återhämtning.

MÖT SERGIO

TRÄNARE. KAMPSPORTARE. MENTOR.
ÖVER 30 ÅRS ERFARENHET.

Med över 30 års erfarenhet inom kampsport och fysisk prestationsutveckling erbjuder han ett träningskoncept som bygger på **funktionella rörelser, kroppskontroll** och **hållbar styrka**.



EN RESA SOM BÖRJADE VID 7 ÅRS ÅLDER

Hans resa började redan vid 7 års ålder med karate. Sedan dess har han fördjupat sig i flera olika kampsporter.



BRED KAMPSPORTSBAKGRUND

Taekwondo, kickboxning, thaiboxning, judo och capoeira – en mångsidig bakgrund som format hans förståelse för kropp och rörelse.



PASSIONEN FÖR KUNG FU

Med tiden fann han sin största passion i kung fu, där han tävlade i både stavform och sabelform.



EN UNIK FÖRSTÅELSE FÖR KROPPEN

Den breda erfarenheten från olika kampsporter har gett honom en unik förståelse för hur kroppen kan utvecklas genom naturliga rörelsemönster, **explosivitet, balans, koordination** och **rörlighet**.



Han har även arbetat som fystränare för **Svenska damlandslaget i futsal i samband med VM i Italien 2025** och har verkat som fystränare för **andra seniorlag**.

Den erfarenheten har gett honom en bred förståelse för fysisk prestation, explosivitet, uthållighet, rörelsekaraktär och hur träning kan anpassas både till individen och till prestationsmiljöer på hög nivå.



*Styrka handlar inte bara om muskler –
det handlar om kontroll, balans och
förmågan att röra sig fritt och kraftfullt
i alla situationer.*



FUNKTIONELL
STYRKA



KROPPSKONTROLL
& KOORDINATION



BALANS &
RÖRLIGHET



EXPLOSIVITET
& SNABBHET



ANDNING &
FOKUS



MINDSET &
DISCIPLIN



Hans helhetssyn på träning kombinerar det bästa från traditionella kampsporter med modern prestationsutveckling – för att hjälpa dig bli **starkare, rörligare och mer närvarande** i både kropp och sinne.



DYNAMISK RÖRLIGHET

För en smidig,
stark och
funktionell kropp.



STABILITET OCH BALANS

Bygg en stabil
grund inifrån
och ut.



KROPPSKONTROLL OCH NÄRVARO

Utveckla fokus, precision
och medvetenhet.



ÅTERHÄMTNING EFTER KROPPSKONTROLL

Andning, avslappning och
Soul Activation för helhet.

TRÄNA KROPPEN. STÄRK DIG INIFRÅN. LEV MED MER ENERGI OCH LÄTTTHET.

JESSICA NORELL

SOUL ACTIVATION HEALING



BREATHWORK. HEALING. NERSYSTEM. DJUP ÅTERHÄMTNING.

En kraftfull kombination av medveten andning och intuitiv energi för att skapa djup avslappning, nersystem nedreglering och aktivering av kroppens naturliga självläkande kraft.



MEDVETEN ANDNING

Guidade andningsmönster som lugnar nersystemet, släpper spänningar och skapar utrymme för läkning.



SOUL ACTIVATION HEALING

Intuitiv energihealing som aktiverar livskraften i kroppen, frigör blockeringar och återställer energiflödet på djupet.



NERSYSTEM NEDREGLERING

Skapar trygghet i kroppen, sänker stress och hjälper dig att återgå till balans, lugn och närvaro.



DJUP ÅTERHÄMTNING

En upplevelse av att få landa, släppa taget och fylla på med ny energi – fysiskt, mentalt och själsligt.



“ Låt andningen leda dig hem.
Låt energin väcka det som
redan finns inom dig. ”

DU FÅR:



MINSKAD STRESS
& ÅNGEST



LUGNARE
NERSYSTEM



ÖKAD ENERGI
& LIVSKRAFT



DJUPARE
SJÄLVKONTAKT



INRE KLARHET
& HARMONI



DU FÅR STÖD ATT SLÄPPA DET SOM INTE LÄNGRE TJÄNAR DIG OCH AKTIVERA DIN INRE KRAFT FÖR ETT LIV I MER LÄTTHET, BALANS OCH FRIHET.

DU ÄR SKAPAD FÖR ATT LEVA – INTE BARA ÖVERLEVA.

PASSAR DIG SOM:

- ✓ Vill minska stress och oro
- ✓ Behöver återhämtning på djupet
- ✓ Vill stärka din energi och livskraft
- ✓ Söker inre balans och klarhet

TRÄNA KROPPEN. STÄRK DIG INIFRÅN. LEV MED MER ENERGI OCH LÄTTHET.

