

VÄLKOMMEN TILL PT-ULLIS SPORT OCH COACHNING



DEM ÄR JAG?

Jag som driver företaget heter Ulrika, är 38 år, mamma till två döttrar och gift med en annan härlig skidåkare. Jag har varit intresserad av träning och längdskidåkning större delen av mitt liv trots att jag kommer från snöfattiga Göteborg. I unga år fick jag tidigt följa med mina föräldrar ut på tur, vare sig jag ville eller ej. Sen gick jag med i IK Stern i tonåren, langade blåbärsoppa på Vasaloppet med alla gubbar, åkte Tjejvasan och sen var jag fast!

ERFARENHET/UTBILDNING INOM SKIDOR

Jag har en lång erfarenhet som ledare både på snö, rullskidor och övrig barmarksträning. Jag har varit aktiv inom längdskidklubben IK Stern som ledare i många år, där jag både instruerat vuxna på skidor, rullskidor och skidgång. Jag har även vidareutbildat klubbens egna ledare i skidteknik. Därtill har jag varit barn- och ungdomsledare i Göteborgs Skidförbund. Ett otroligt roligt och utvecklande arbete. Och ett privilegium att få träna och utveckla våra unga skidåkare.

2015 blev jag certifierad skidcoach genom Svenska Skidförbundet. Som certifierad coach har man en mycket god kunskap praktiskt och teoretiskt inom längdskidor och rullskidor. Sedan dess har jag arbetat heltid med just längdskidor. Först som skidansvarig på inomhusanläggningen Skidome i Göteborg och sedan drygt ett år tillbaka i egen regi.



TRÄNINGSFILOSOFI

Min utläring handlar om kunskap, god pedagogik och det viktigaste, en himla massa glädje. Jag tror nämligen att just glädje till det vi gör är avgörande för om vi blir intresserade av något och vill fortsätta med det.

Träning är så mycket mer än hur snabbt du springer milen, resultatet i ett skidlopp eller hur tungt du lyfter på gymmet. Träning för mig handlar framför allt om helheten; om att må bra, både fysiskt och mentalt. Vara nöjd med sig själv och jobba utifrån där man är. Inspireras gärna av andra men mät dig mot dig själv och se framstegen du gör!

Jag jobbar med varierad träning. Kondition, styrka, rörlighet och stabilitet. Viktigt är att bygga från grunden och sen jobba vidare med de olika byggstenarna. Allt för att hela kroppen ska må bra och hålla länge. Jag har ett stort fokus på tekniken men kryddar det gärna med en smula lek.

Oavsett om det är en privatlektion, ett gruppträningspass eller läger, jobbar jag för att stämningen ska vara god och att alla ska känna sig sedda. Jag vill att mina deltagare ska ha kul, känna trygghet så att de vågar utmana sig själva och på så sätt utvecklas.



TRÄNINGSBUD

Jag erbjuder både privatlektioner, gruppträningspass och teambuilding för privatpersoner och företag.

- Varför inte prova på **rullskidor** i de vackra omgivningarna kring Särö Hus. En mycket rolig träningsform där ni under lektionen, får chans att lära er manövrera och känna trygghet på rullskidorna, i kombination med att testa de olika åksätten genom massa bra och roliga övningar. För dig/er som har åkt rullskidor förut och vill förbättra er teknik finns alla möjligheter att ta en privatlektion på egen hand eller i grupp.
- Jag erbjuder också **skidgång** i underbara Särö Västerskog bara ett stenkast bort. Kanonbra träning där hela kroppen får jobba. Man får igång sitt flås och tränar upp styrkan. Detta pass kan även avslutas med lite enkla men bra styrkeövningar.
- Är ni sugna på att åka **längdskidor**? Kanske ska du/ni åka något roligt lopp i vinter och vill förbättra tekniken? Eller så vill ni ha en rolig aktivitet med gruppen då ni får chans att testa på något nytt, Oavsett skidvana och målsättning så finns det möjlighet att förlägga ett både roligt och lärorikt skid-pass i inomhusanläggningen Skidome i Göteborg.
- **Utomhusstyrka och rörlighet.** Dessa båda är ju så viktiga byggstenar i att hela kroppen ska må bra, för dig att orka mer, kunna bedriva din träning mer effektivt och hålla dig skadefri. Vi kör olika styrkeövningar blandat med rörlighet. Vi använder oss både av fria vikter, gummiband och den egna kroppsvikten. Träningen passar de flesta då övningarna kan anpassas efter var du befinner dig i din träning.

För prisuppgifter och mer info kontakta mig gärna på mejl. ulrika@ptullis.se

