



SUND

Opstarts forløb

Har du også brug for hjælp til at blive lidt mere Fit&Sund?



SUND Fitness – 5 ugers forløb for kun 299 kr

Kickstart din træning med en fed 5 ugers-camp med fokus på masser af styrke, fleksibilitet, sved på panden og ikke mindst højt humør!!

Drømmer du om at komme godt igang med holdtræning, med tid og plads til at lære øvelserne korrekt, sammen med andre der har lyst til at starte en aktiv livsstil, så er dette campen for dig! Helene Hald, Personlig træner og holdinstruktør guider dig sikkert igennem forløbet.



SUND Body&Mind – 5 ugers træningsforløb for kun 399 kr

Har du hørt om Yoga, reformer pilates og mindfulness? Dette forløb giver dig en smagsprøve på vores fantastiske Body&Mind hold og du kommer til at mærke den forskel træning kan gøre for dig! Træningen styrker både krop, sind og sjæl og vi lover dig, at du efterfølgende mærker en forskel og får hele kroppen arbejdet dejligt igennem - alle kan være med! Chris, fysioterapeut og pilates&reformer og Janne, yoga&reformer underviser.



SUND RunningClub – 5 ugers forløb for kun 299 kr

Bliv klar til at erobre din løbetræning med Sund RunningClub!

Drømmer du om at krydse målstregen på en 5,10 eller endnu længere distance, men føler dig måske lidt usikker på, hvordan du kommer derhen? Frygt ej! Vores 5-ugers løbeklub er nøglen til at forvandle din løbedrøm til en virkelighed! Alle kan være med uanset erfaring eller niveau. Fysioterapeut Mads Brøns er din coach!



SUND Styrke – 5 ugers forløb for kun 299 kr

Er du nervøs for at træne i maskiner og frivægte? Aner ikke hvordan du kommer godt og trygt igang, så du undgår skader? Så er SUND styrke lige noget for dig! Vi kommer til at gennemgå alle maskinerne, samt en masse fri vægte øvelser og hvad alle de forskellige håndtag kan bruges til. Alle kan være med uanset erfaring eller niveau. Oliver Bech, Personlig træner og holdinstruktør guider dig sikkert igennem.

**OPSTARTS FORLØB
HJÆLPER DIG GODT PÅ VEJ TIL
AT BLIVE EN STÆRKERE VERSION
AF DIG SELV!**

Efter 5 uger er du kommet godt i gang med din nye vane. Du vil mærke effekten af træningen og måske endda finde søde nye trænings bekendtskaber.

Vi ved af erfaring, at når man har trænet fast i 5 uger, har man lagt en god grobund for en god vane og har langt større sandsynlighed for at fortsætte den nye stil.

*Du kan kun booke et forløb EN gang pr cpr. nr.
Medlemskab af Fit&Sund Ry kan tilkøbes separat.*



Scan koden og tilmeld!

fit&sund