

KOM GODT I GANG

**10 UGERS INTENSIVT
LIVSSTILSFORLØB
HOS BENEFIT HERNING**



'Kom godt i gang' hos BeneFiT Herning henvender sig til alle, som ønsker en sundere livsstil; har du nogle af følgende ønsker er 'Kom godt i gang' noget for dig:

- Tabe nogle kilo
- Forbedre din kondition
- Øget velvære og livskvalitet
- En sundere og stærkere krop
- Personligt træningsprogram
- Foredrag om sund livsstil

'Kom godt i gang' bygger på en helhedsorienteret tilgang til livsstilsændringer. Derfor er forløbet sammensat af flere elementer, som har indvirkning på din sundhed. Forløbet varetages af fysioterapeut Nikolaj Svendsen. Det sikrer dig et højt fagligt niveau gennem hele forløbet.

Forløbet består af:

- Indledende samtale og sundhedstest med vejning, BMI, fedtprocent, BodyAge o.l.
- Personligt træningsprogram
- 10 gange holdtræning med forskellige typer af træning. Træningsformer som f.eks. konditionstræning, styrketræning, træning med stor bold vil blive afprøvet.
- Midtvejssamtale
- Afsluttende samtale og test med vejning, BMI, fedtprocent, BodyAge o.l.

Pris for hele forløbet kr. 2.295,00.

Hvordan kommer jeg i gang?

Træningen foregår tirsdag kl 17-18.15. Næste holdstart 5/11 2019. Kontakt os for tilmelding og booking af tid til indledende samtale på info@benefit-herning.dk eller tlf. 97217016.

Vi glæder os til at få dig 'godt i gang'!!

BeneFiT Herning • Nørregade 44 • 7400 Herning
Tlf. 9721 7016 • info@benefit-herning.dk • www.bene-fit.dk

BENEfit®

B
www.bene-fit.dk