

### Personlig Træning



Med Personlig Træning får du planlægning af din træning, løbende vejledning og support ift. livsstilsændringer og kost, samt instruktion i sikker og effektiv træning. Et personligt forløb sikrer samtidig, at du når dit træningsmål på den sunde måde og lettere kan fastholde de opnåede resultater

Inkluderet i dit forløb er følgende:

- Opstartssamtale om dine træningsmål og ønsker.
- Vejledning om træning, kost, strategi og livsstilsændringer.
- Træningsplanlægning med ugeskema og struktur.
- Personligt træningsprogram med opfølgning.
- Personligt vægtplan og vægtskema.
- 2 vejninger med kropsanalyse og opfølgning pr. mdr.
- Personlig måltidsplan, kostguide med kostforslag og kcal.
- Support via sms, mail, messenger, samt online.
- Online træningsmappe med alt materiale (Dropbox).

#### Pris pr. mdr.

1 x 50 min. 1/1 personlig træning	kr. 999
2 x 50 min. 1/1 personlig træning	kr. 1.399
4 x 50 min. 1/1 personlig træning	kr. 2.299
8 x 50 min. 1/1 personlig træning	kr. 3.799

Pris er inkl. standard medlemskab i fit&sund - værdi 299,-.

#### Pris pr. mdr. ved 3 mdr.

1 x 50 min. 1/1 personlig træning	kr. 949
2 x 50 min. 1/1 personlig træning	kr. 1.299
4 x 50 min. 1/1 personlig træning	kr. 2.149
8 x 50 min. 1/1 personlig træning	kr. 3.599

### Personlig Twin Træning

Når du har samme træningsmål som fx din kæreste, en veninde eller kollega. Så er twin træning en god løsning.

1 x 50 min. personlig træning pr. mdr.	kr. 1.499
2 x 50 min. personlig træning pr. mdr.	kr. 2.099
4 x 50 min. personlig træning pr. mdr.	kr. 3.999

Twin Træning er ekskl. medlemskab i fit&sund.

### Personlig Familie Træning

Når hle familien har ønske om vægttab og livsstilsændring. Så er en familiepakke for 2 voksne og 1 barn en god løsning.

2 x 50 min. pr. mdr.	kr. 2.499
4 x 50 min. pr. mdr.	kr. 4.299

### Single ydelser

Vejning med kropsanalyse	kr. 100
Energibalance og kostsammensætning	kr. 50
FitGuide vejledninger	kr. 25
Træningsprogram, 12 øvelser eller 5 - 10 km	kr. 245
Træningsprogram, 24 øvelser ell. Marathon	kr. 395
Personlig Træner opstartspakke m. instruktion	kr. 495
50 min. personlig instruktion i teknik	kr. 425
50 min. sportsterapi med NADA-akupunktur	kr. 250

### JuniorFit og FitGroup

JuniorFit og FitGroup er holdtræning for fx virksomheder eller skoler, der ønsker et træningstilbud til deres medarbejdere eller elever. Træningen indeholder effektiv og sjov træning, hvor der tages udgangspunkt i deltagernes niveau, alder og trænes på at hæve sit fysiske niveau i fællesskab.

#### Small Group (4-6 pers.)

4 x 60 min. gruppetræning pr. mdr.	kr. 3.899
8 x 60 min. gruppetræning pr. mdr.	kr. 6.399

#### Group (7-12 pers.)

4 x 60 min. gruppetræning pr. mdr.	kr. 4.799
8 x 60 min. gruppetræning pr. mdr.	kr. 7.999

Priser er inkl. træningsfaciliteter og redskaber hos fit&sund.

Forløb kan også aftales på skolen eller i virksomheden. Her er prisen dog ekskl. kørsel. Kontakt mig for et uforpligtende tilbud.

### FitCamp

Specielt 8 uger vægttabsforløb med 16 gange 60 min. group træning, individuel opstartssamtale, vægttabsplan, 4 vejninger m. kropsanalyse, samt instruktion i eget træningsprogram.

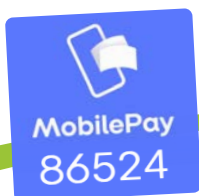
Pris pr. deltager (8 - 12 deltagere)	kr. 2.199
--------------------------------------	-----------

Pris er inkl. standard medlemskab - værdi 299,-.

### TemaTræning

TemaTræning er Smallgroup træning for 4 - 6 deltagere. Der præsenteres, instrueres og trænes korrekt løfteteknik mv.

1 x 90 min.	kr. 150
-------------	---------



I samarbejde med...





I samarbejde med...



### Profesional baggrund

- *Anatomi og Fysiologi - AtWork 2017*
- *EHFA Certificeret Fitness instruktør - AtWork 2018*
- *EHFA Certificeret Personlig Træner - AtWork 2018*
- *NADA-akupunktør - NADA Danmark 2015*
- *Karateinstruktør i 30 år - sort bælte 3. dangrad*  
*Tidligere Dansk Mester i Karate DAI, Kickboxing IAKSA og har repræsenteret Danmark ved EM, VM og Harpoel Games.*



### Personlig Træner opstartspakke

Få den bedst mulige opstart på din træning med individuel programlægning af en personlig træner. Det sikrer dig mere effektiv og sikker træning.

Hvad du får med Opstartspakke:

- Opstartssamtale om dine træningsmål og ønsker.
- Personligt tilpasset træningsprogram.
- 14 dages support m. opfølgning på træningsprogram.

Pris inkl. 1 x 45 min. 1/1 træning. . . . . kr. 495

