

Hele kroppen arbejdes igennem med fokus på bækkenbund, mave, ryg og nakke/skulder. Træningen giver sved på panden og opstramning af figuren.

I FORM FRA BUNDEN

INTENSIV BÆKKENBUND
OG CORETRÆNING



I form fra bunden

For kvinder, der ønsker at komme i form efter fødsel eller efter en længere periode med inaktivitet. Med vægt på en sund og varig optræning af kroppen, med fokus på bækkenbund og coremuskulatur.

Du vil blive vejlet 3 gange undervejs, hvor vægt, fedtprocent, vandprocent og muskelmasse er nøgletal. For nybagte mødre anbefaler vi, at du tidligst påbegynder holdtræningen efter 8 ugers undersøgelsen.

Formål med træningen

- * Opnå større styrke og udholdenhed i bækkenbund og coremuskulatur
- * Forebyg muskel/skeletproblemer i forbindelse med arbejdsstillinger mv.
- * Forbedre stabiliteten omkring kroppens led
- * Opnå en flot kropsholdning
- * Øget viden om træning og kost

Babys er meget velkomne og kan tages med ind, - eller sove i barnevogn i umiddelbar nærhed.

12 ugers intensiv træning **Kr. 950,-**
Tilmelding på mail eller mobil v

Fit4you, ved fysioterapeut og Master i idræt og velfærd Lene Theill

OPSTART 22. september
MANDAG kl. 10.00 – 11.15
i Lyngby Dans lokaler

Pris for 12 ugers forløb
Kr. 950,-

Mob: 2685 6663 lene@fit4you.dk www.fit4you.dk

