

Livsstilshold i NYT fitnesscenter

Et helt nyt tiltag er stablet på benene i det nye træningscenter Fitness Sport i Roskilde

Det er nu muligt at træne i et intensivt forløb over 12 uger med fokus på at ændre sine vaner med træning og kost.

Initiativet er taget af livsstilscoach Heidi Nielsen, der i en årrække har ejet og drevet det tidligere Fitness Club, Livsstilscentret i Hundige.

Vi har spurgt Heidi, hvad der inspirerer hende:

"Udover min store passion for træning i det hele taget, så har jeg selv været igennem noget af en rutchetur gennem de seneste år. Efter fødslen af barn nummer to, samt en meget stresset periode, så døjede jeg med rigtig mange ekstra kilo. Jeg har tabt 30 kilo. Nu er jeg sund og rask, men det har været noget af en erfaring at få. Til gengæld føler jeg mig endnu bedre rustet til at hjælpe andre."

Heidi forklarer, at et intensivt forløb kan gøre en forskel, fordi der trænes på lukkede hold, som gør, at alle kommer med samme forudsætninger. Alle er i samme båd, alle er top motiverede. Alle deltagere bliver fulgt tæt, man får ideer til kostomlægning, og man får fuld støtte til at nå sine mål på en sund og forsvarlig måde. Man opnår bedre kondition og får mere overskud og energi i hverdagen.

Heidi forklarer, at selvom målet for de fleste handler om vægttab, så kan alle deltage uanset størrelse – og i øvrigt også køn. For nogle kan et lukket hold med tæt individuel opfølgning være en rigtig god start til at ændre livsstil. Derfor kaldes holdet også "livsstilsholdet". Heidi har løbende personlige samtaler med deltagerne og sender støttende og motiverende e-mails og sms'er.

"Det er vigtigt i et intensivt forløb at føle sig "taget om". Deltagerne skal mærke, de er i centrum, de har taget et valg om at ændre livsstil, og det bliver taget alvorligt."

På billederne herunder ses Heidi før og efter sit eget vægttab.



Indhold

Livsstilsholdet løber over 12 uger, hvor du træner på lukkede hold 1 time 2 gange om ugen.

Derudover anbefales mindst 1 times træning, som kan foregå i Fitness-Sport eller andre steder.

Udover træning er der egentlig vejning/fedtmåling samt i forløbet 3 personlige og motiverende samtaler. Sideløbende får du madmanual med resultater og inspirerende opskrifter, og du får motiverende e-mails og sms'er.

Tidsplan

De lukkede hold vil være mandag og torsdag fra kl. 19.30-20.30

Du bliver tildelt en personlig veje tid fast hver uge. Dette vil blive enten mandag eller torsdag før træning i tidsrummet 18.45 – 19.30

Opstart mandag d. 23.1 2012 til og med torsdag d. 19.4 2012 (ingen træning d. 5.4 + 9.4)

Priser

Pris for 12 ugers livsstilshold er: 1.499 kr.

Beløbet betales direkte til Heidi kontant ved tilmelding eller ved bankoverførsel:

Reg. 3191 kontonummer: 3191 535 588

For at deltage på holdet skal du være fuldtidsmedlem hos Fitness-Sport til 289 kr. pr. mdr. Indmeldelse koster 299 kr. Det dækker oprettelse og en programlægning samt opfølgninger, som betyder, at du kan træne sideløbende med optimal effekt. Til det normale medlemskab lægges et tillæg på kun 45,- pr. mdr. i den periode du deltager på Livsstilsholdet.

Informationsmøde og tilmelding

Der er gratis informationsmøder i Fitness-Sport lørdag den 14.1-2012 samt lørdag den 21.1-2012 - begge dage fra kl. 12.30-13.30. Tilmelding nødvendig, så vi ved, hvor mange der kommer. Der er begrænset antal pladser.

Efter informationsmødet kan du melde dig til holdet. Du kan selvfølgelig også tilmelde dig, selvom du ikke deltager i informationsmøde.

Tilmelding til informationsmøde og livsstilshold sker ved henvendelse til Heidi enten på e-mail til: heidi@fitness-club.dk eller telefon: 22 52 03 23.

Er du den mindste smule i tvivl, om livsstilsholdet passer til dig,
så kontakt Heidi på: 22 52 03 23

Livsstilsholdet er meget mere end bare træning, det er også hygge og socialt samvær.