

HOLDOPSTART  
08.05.2017



## SUNDHEDS BOOTCAMP

# BLIV SUND TIL SOMMER!

Fredensborg Sundhedscenter tilbyder nu **SUNDHEDSBOOTCAMP** - Garanteret sjov træning i naturen og i centeret!

Smid fedtet og få musklerne i gang. Brænd kalorier af i massevis og få konditionen banket op til nye højder. Holdene bliver kørt, så alle kan deltage - også dig i bundform. Bliv testet og vejledt af en fysioterapeut, før og efter bootcampen og se dine fremskridt. Lær om kost og sundhed og få inspiration til lækker hverdagsmad. Tilmeld dig bootcampen og gå en sommer i møde, fyldt med mere energi, bedre humør og større velbefindende!

**Tilmelding:** Frist 02.05.17. **Skynd dig**, da der er begrænset antal pladser.  
Tilmelding efter først-til-mølle princippet.

**Pris:** 4.200kr pr. deltager  
**Pris for medlemmer i Fredensborg Sundhedscenter:** 3.600kr pr. deltager

**Undervisere:**

Berit Elkjær, Diætist og fysioterapeut  
Issam Farahat, Fysioterapeut  
Jacob Brick, Fitnessinstruktør og kok

**Kontakt og for yderligere information:**

Fredensborg Sundhedscenter  
Jernbanegade 16, 3480 Fredensborg  
Telefon: 48 48 02 76  
Mail: [info@fredensborgsundhedscenter.dk](mailto:info@fredensborgsundhedscenter.dk)  
[www.fredensborgsundhedscenter.dk](http://www.fredensborgsundhedscenter.dk)

**Alt dette er inkluderet i prisen:**

- Et 8 ugers intensivt forløb
- 2 individuelle fysioterapi konsultationer, med BodyAge måling og vejledning
- 20 timers effektiv og varieret træning med fitnessinstruktør
- 2 lektionstimer med klinisk diætist
- Fuld adgang til fitnesscenters faciliteter
- Inspirerende opskrifter og ideer til lækker mad
- 100% professionel vejledning