

# Korte fakta om forløbets indhold og form

## BASISFORLØB

3 ugentlige træningspas sammen med mig, hvoraf evt. et pas kan være fællestræning med andre af mine kunder.

Tidspunkt for træningerne aftales efter din kalender.

Skræddersyet træningsprogram, som løbende justeres og tilrettes. Typisk vil programmet indeholde 3-4 ugentlige træningspas.

Inspiration og vejledning omkring lette styrke- og vedligeholdelsesøvelser/træning.

Rådgivning omkring løbesko/tøj, kost, motivation og mentale udfordringer, samt vejledning omkring planlægning og integrering af "ny livsstil".

Løbende sparring omkring udvikling og målsætning.

SMS og mailkontakt/rådgivning 24-7.

**Pris: 2.500 kr. pr. måned**

## ALTERNATIVE FORLØB 1

Samme forløb og indhold, men blot 2 ugentlige træningspas med mig (evt. en fællestræning):

**Pris: 2.000 kr. pr. måned**

## ALTERNATIVE FORLØB 2

Samme forløb og indhold, men blot 1 ugentlig træningspas med mig

**Pris: 1.500 kr. pr. måned**

Et træningsforløb varer som udgangspunkt min. 4 måneder. Herefter har du mulighed for at forlænge samarbejdet uændret, eller evt. få udarbejdet et nyt og revideret forløb, hvor du evt. træner lidt mere på egen hånd, til en reduceret pris. En sådan forlængelse planlægges efter aftale.