

8 UGERS BOOTCAMP HOS



SPORTSFYSSEN

Ønsker du dig et stærkere, sundere og gladere dig?

Eller ønsker du dig et smertefrit og aktivt liv i bevægelse?

Så kan du få det kærlige skub med Sportsfyssens 8 ugers Bootcamp forløb!

Hos Sportsfyssen har vi stor erfaring inden for skades- og smertefri træning. Vores motto har altid været: “Kan det trænes væk?”, for vi tror nemlig på, at vi gennem fornuftig træning og grundig vejledning kan hjælpe dig til at opretholde et smertefrit- og aktivt liv. Derfor tilbyder vi nu et 8-ugers Bootcamp forløb, som er udviklet til at give dig en sund, stærk- og smertefri krop i balance.

Vores Bootcamp forløb bygger på en forskningsbaseret tilgang, og følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 2 ugentlige træninger, som vedligeholder og øger din kondition og muskelstyrke. Du vil undervejs i Bootcampen blive udfordret således, at din krop genopbygger sig selv i en stærkere version, men som du samtidig vil være i stand til at restituere fra, da de 2 ugentlige træninger er planlagt med hviledage i mellem træningsspassene, for herved at sikre dig den bedst mulige restitution.

Vores Bootcamp er for ALLE - uanset alder, form, niveau og eventuelle skader. Har du en skade og/eller andre udfordringer, så sørger vi for at skabe de bedst mulige rammer for dig gennem vores fysioterapeutiske tilpasning. Gennem bootcampen vil du opnå forståelse for en sund og virksom træningsteknik, så du fremadrettet vil være i stand til at kunne varetage din egen sundhed, og leve et aktivt liv uden bekymring for smerter.

Bootcampen foregår i naturen, hvor vi træner i alle former for vind og vejr. Du vil træne på hold af maksimalt 12 deltagere, så der er mulighed for at fokusere på dig og dine individuelle mål, men hvor du samtidig er omgivet af sammenhold og god energi. Det vil være en fysioterapeut, som varetager holdtræningen af en times varighed, og fysioterapeuten medbringer alt det udstyr, der benyttes undervejs i træningen.

Så kunne du tænke dig at få et frisk pust fra hverdagen og blive en del af et sjovt og effektivt træningsforløb, hvor sammenhold, holdånd og mærkbare resultater præger aktiviteten? Så er vores Bootcamp lige noget for dig.

Med Sportsfyssens 8-ugers Bootcamp forløb får du:

- 2 ugentlige hold træningssessioner i naturen over 8 uger (I alt 16 træningssessioner).
- Individuel tilpasning ud fra alder, form, niveau og eventuelle skader.
- Viden om sund og effektiv træningsteknik
- Forståelse for eventuelle smerter.
- Tilskud fra sygeforsikring Danmark, såfremt du er berettiget.
- Kroppsanalyse med vores Tanita scanner i starten og slutningen af forløbet.

Pris: 1400 kr,-

De forskellige Bootcamps tilbud:

8-ugers Bootcamp i Østre Anlæg:

- Mandag & Onsdag fra 8:00-9:00 - Opstartsdato d. 02/01/2023
- Mandag & Onsdag fra 9:00-10:00- Opstartsdato d. 02/01/2023
- Tirsdag & Torsdag fra 17:30-18:30 - Opstartsdato d. 03/01/2023
- Tirsdag & Torsdag fra 18:30-19:30 - Opstartsdato d. 03/01/2023

FAQ:

- **Hvad hvis jeg kun har mulighed for at træne en gang om ugen?**

Ønsker du kun at træne med en gang om ugen, så er dette også en mulighed. Så koster forløbet 800 kr,-. Vi anbefaler dog 2 ugentlige træninger for at sikre de bedste resultater jf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

- **Hvad hvis jeg er forhindret i at deltage i en af hold træningssessionerne?**

Er man forhindret i at komme til holdtræningen er der mulighed for at deltage på et af de andre Bootcamp hold, ved at kontakte den ansvarlige fysioterapeut for holdet. Vi bestræber os dog på, at der maks er 12 deltagere på et hold.

Konceptbeskrivelse af BOOTCAMP hos Sportsfyssen

Vision	Mission
<p><i>“ Vi ønsker at facilitere danskerne til en smertefri hverdag og et liv i bevægelse.”</i></p>	<p><i>”Vi tror på, at det meste kan trænes væk gennem fornuftig træning og grundig vejledning ”</i></p>

**“Med Sportsfyssens 8-ugers Bootcamp
faciliterer vi danskere til
et smertefrit- og aktivt liv gennem fornuftig
træning og grundig vejledning”**