



# PERSONLIG PROGRAMLÆGNING

**FASTHOLD MOTIVATIONEN  
MED DIT PERSONLIGE  
TRÆNINGSPROGRAM**

I Fysisk Form har du mulighed for at få udarbejdet et gratis personligt træningsprogram og opfølgning af en af vores dygtige Fys-studerende.

# TRÆNINGSPROGRAM TILPASSET DINE BEHOV, ØNSKER OG RUTINER

I Fysisk Form har du mulighed for at få udarbejdet et gratis personligt træningsprogram af en af vores dygtige Fys-studerende.

Her vil du blive introduceret for de relevante øvelser ud fra dit udgangspunkt og målsætning med træningen.

Du vil ligeledes blive præsenteret for de forskellige holdtræningstilbud, der ville passe til dit behov.

Du får mulighed for at få foretaget en gratis kropsscanning som start på dit træningsforløb samt ved en evt. opfølgning. Ved hjælp af kropsscanningen har vi et godt værktøj til at måle på træningsresultaterne i forhold til bl.a. fedtprocent, muskelmasse og forbrænding.

Som medlem af Fysisk Form får du mulighed for at få gratis opfølgning og videreudvikling af dit træningsprogram.

Hos Fysisk Form står vi altid til rådighed, hvis du har spørgsmål til din træning.



## WWW.FYSISKFORM.DK



VESTERBROGADE 95A | 1620 KØBENHAVN V | TLF: 3331 2220  
LYNEBORGGADE 9 | 2300 KØBENHAVN S | TLF: 3254 1799  
LANDSKRONAGADE 68 | 2100 KØBENHAVN Ø | TLF: 3840 4500