

# Fitness- vejledning

Som nyt medlem har du mulighed for, at booke 1 times fitnessvejledning med en af vores instruktører.

Hvis det er lang tid siden du har trænet eller aldrig har trænet, er dette hold en god mulighed for at komme rigtigt fra start.

På dette hold lærer du:

- at have den rigtige kropsholdning
- opvarmning
- rækkefølgen du træner i
- hvilke muskler du træner ved den givende øvelse
- udstrækning

Fitnessvejledning er gratis for dig der har købt et månedsabonnement inkl. hold. Ellers koster det kr. 50,- eller 1 klip.

Hvis du efterfølgende ønsker at få lagt et personligt program, henviser vi til vores personlige trænere.

[www.dgihusetnordkraft.dk](http://www.dgihusetnordkraft.dk)

