

Livstilshold i VHG MOTION i samarbejde med
MAYNS Kostvejledning & Træning



Sund & Aktiv

10 ugers forløb, opstart Tirsdag 1. Oktober 2019.

Holdet er for dig, som ønsker en sundere livsstil, vægttab, vægtvedligeholdelse, vægtøgning ell.

Vi mødes hver tirsdag fra kl. 17 til kl. 19.

Forløbet indeholder bl.a.:

- **Individuel kostplan**, med løbende tilpasning.
- **Ugentlig vejning**, på Tanita vægt med fedtprocent mm.
- **Fælles træning** hver gang vi mødes, træningsform tilrettelægges ud fra deltagerens interesser. Varieres fra gang til gang.
- **Facebookgruppe** med opskrifter, gode råd, fælles opbakning og motivation mm.



Jeg er uddannet kostvejleder og Fitnessinstruktør og vil stå for både Kostdelen og træning - Jeg ser frem til at hjælpe dig med at nå dit mål ☺

Prisen er 2195 kr. (For ikke allerede medlemmer af VHG Motion)

1495 kr. (For medlemmer af VHG Motion, *kræver gyldig brik de 10 uger holdet kører)

Der er 10 pladser på holdet – først til mølle princippet.

Tilmelding & betaling skal ske via VHG Motion under holdbooking – Betalingen er bindende. Jeg udarbejder din personlige kostplan, så hurtigt som muligt når du melder dig på holdet. Og vil bestræbe mig på, at alle får en personlig samtale og gennemgang af kostplanen før holdstart.

Hvis du har spørgsmål, så kontakt mig endelig via messenger på Facebook Mayns kostvejledning og Træning el. Tina Mayn☺

Hilsen

Tina Mayn

Jeg glæder mig
til at se dig på
mit hold 😊

