

# Robust Ryg

Robust Ryg er et lukket træningsforløb til dig der ønsker at starte trygt op på rygtræning, eller at løfte din nuværende træning til et nyt niveau. Træningen består af 3 dele; opvarmning, gulvøvelser og cirkeltræning (med bl.a. håndvægte, kettlebells o. Lign.), hvor alle kan blive udfordret på netop deres niveau.

Forløbet strækker sig over 4 uger med 1 ugentlig træning. Træningen foregår mandag kl. 15.55-16.50. Træning afholdes i Sport & Fitness på Østergade 51, 6100 Haderslev.

Prisen er 120,35 kr. pr. træning. Man binder sig til 8 træninger af gangen, så prisen er i alt 481,4 kr. for 4 ugers træning. Efterfølgende er der mulighed for at fortsætte på holdet hvis du ønsker det, og hvis det vurderes relevant. Forinden første holdtræning skal du have en individuel screening (297,40 kr.) hos en fysioterapeut på klinikken.

**Prisen er inkl. 8 ugers gratis Medlemskab til Sport & Fitness, såfremt du ikke tidligere er blevet givet dette.** Ønskes der ved opstart af selvtræning en personlig programlægning og øvelsesgennemgang af en fysioterapeut, koster dette 297,40kr.

Betaling refunderes *ikke* trods aflysning og udeblivelse.

Som medlem af Danmark har du mulighed for tilskud.

Hvis du kunne tænke dig at tilmelde dig eller høre mere om holdet så spørg din behandler, eller skriv en besked til Casper på [CL@kirohaderslev.dk](mailto:CL@kirohaderslev.dk).

Obs: Holdet er begrænset til 6 deltagere.

