

ALT DET PRAKTISKE

Start; Botanisk have, tirsdag d. 20. marts 2018.

- Herefter hver tirsdag fra 20. marts og til og med d. 24. april fra kl. 17.30 - 18.30
- Lørdag d. 7/4 fra kl. 9 - 10.30
- Søndag d. 15/4 kl. 9 - 10.30

Alle træningsgangene foregår i naturen omkring Aarhus C, max 2 km fra centrum, men med skiftende lokalitet.

Træningen foregår på hold med 8 - 16 deltagere.

Hvad får du?

- Du får træning på hold med plads til individuel tilpasning
- Du bliver en del af et motiverende fællesskab
- Du får personlig sparring og vejledning
- Du får adgang til lukket facebook-gruppe for holdets deltagere
- Du får hyggelige og effektive weekendtræninger, hvor vi byder på kaffe/the og lidt godt til ganen efterfølgende.

TILMELDING

For tilmelding og spørgsmål, henvend dig i receptionen i Frederiksbjerg Fysioterapi eller ring til klinikken på tlf:

86 19 25 11

Du kan læse mere på vores facebook-side; "**Naturli' Sundhed**"

Tilmelding senest d. 16/3-18 og efter "Først-til-mølle"-princippet



OM OS

Vi er begge fysioterapeut studerende på VIA University College og har under et år tilbage af vores uddannelse. Herfra har vi en omfattende viden om kroppen, træning og sundhed. men også en opfattelse af, at der har manglet et tilbud indenfor området med et bredere perspektiv på sundhed. Vi opfatter sundhed som både fysisk og mentalt velvære og arbejder ud fra en overbevisning om, at sundhed er forskelligt fra person til person. Ved at bringe bevægelse ud i naturen og i et socialt fællesskab, mener vi, at vi skaber de bedste forudsætninger for at være fysisk aktiv i et miljø, som samtidig kan give ro og et pusterum fra hverdagens stress og jag.

**Følg os på instagram
@NaturliSundhed**

Naturli' Sundhed

*Effektiv og sjov udendørstræning i
et inspirerende og motiverende
fællesskab!*



Hvad går Naturli' Sundhed ud på?

Naturli' Sundhed er et nyt koncept, hvor der både er fokus på den fysiske del, men også den mentale del af at opholde sig i naturen. Vi benytter primært de faciliteter, naturen stiller til rådighed, bl.a. bænke, bakker og stier. Hver træningsgang opbygges, så vi får arbejdet med hele kroppen på en sjov og alsidig måde. Det involverer bl.a. træning med kropsvægt, leg, samarbejdsøvelser og elementer fra mindfulness. Vi vægter fællesskabet højt, og sammen skaber vi et trygt miljø, hvor der er plads til alle. De fleste af os kender ordsproget: "Der findes ikke dårligt vejr, kun dårlig påklædning", og det samme gælder hos os. For hvad betyder regn og slud, når man har det sjovt?

I en kombination af natur, bevægelse og et motiverende fællesskab vil vi gøre vores til, at du går hjem med en følelse af at have gjort noget godt for dig selv. Forløbet hos os skal bl.a. hjælpe dig til at få mere overskud og energi i din hverdag.

"Jeg har nydt at få masser af frisk luft og sjov motion. Holdet er den helt perfekte kombination af aktive lege, styrketræning og mindfulness. Jeg kan klart anbefale at prøve et hold hos Naturli' Sundhed."

- Jamilla, holddeltager

HVEM KAN VÆRE MED?

Forløbet henvender sig til **kvinder** i alle aldre, former og størrelser, som kunne være nysgerrige på at bringe træning og bevægelse ud i naturen. Uanset om du er nybegynder eller en haj til træning møder vi dig, der hvor du er.

HVAD TILBYDER VI?

- 6 ugers forløb á 8 træningsgange
- Gratis prøvetræning den 1. gang
- Vi sørger for kaffe/the og lidt godt til ganen efter de 2 gange weekendtræning, selvfølgelig i naturen.
- Adgang til facebook-fællesskab

Pris: 500,-

Hvis du tilmelder dig sammen med en eller flere af dine veninder/kolleger/familiemedlemmer får de forløbet til **425,- pr. person**



Mathilde Sejr Laustsen

"For mig handler det især, om den følelse jeg får, når jeg træner i naturen. Jeg bruger min krop på en helt anden måde, end når jeg træner indendørs. Når jeg træner under åben himmel, fyldes min krop og mit hoved med ny energi."



Kathrine Poulsen Øster

"For mig er naturen et af de vigtigste elementer til, at jeg føler mig i harmoni. Jeg har erfaring med holdtræning, da jeg ugentligt underviser hold på Hornslet Fysioterapi. Jeg glæder mig til at kombinere holdtræningen med naturen."