



# NYTT TILBUD PÅ GODTHAAB

## VARIERT OG MORSOM TRENING PÅ ETTERMIDDAG OG KVELD

Etter stort påtrykk fra tidligere pasienter etablerer vi nå et treningstilbud gjennom Godthaabklinikken. Tilbudet retter seg mot tidligere pasienter, naboer og andre som ønsker å trene under veiledning av dyktige og dedikerte faginstruktører! Idrettspedagog Egil Andre Bjørgen vil ha det faglige ansvaret for treningsopplegget og vil legge opp til variert og morsom trening!

### VI STARTER OPP 2. MAI 2022

Det vil bli 2 treningsgrupper på mandager og onsdager.

Ettermiddag: kl. 15.30 - 17.00

Kveld: kl. 17.00 - 18.30 (noe høyere intensitet)

### TRENINGSOPPLEGG

Morsom og enkel trening for å bedre kondisjon og styrke for hele kroppen, med fokus på intervalltrening og trening med ulik intensitet. Effektiv og god trening! Du kan forvente meget god treningseffekt gjennom lystbetont trening.

Du må gjerne komme litt før treningen starter for å varme opp.

### PÅMELDING:

Send oss en e-post til [klinikken@godthaab.no](mailto:klinikken@godthaab.no)

Informert om du ønsker ettermiddag eller kveld. Gi oss også beskjed om du ønsker å benytte svømmebasseng. Det tas forbehold om tilstrekkelig antall påmeldte.

NB! Dette tilbudet er ikke en del av Godthaab Helse og Rehabiliterings spesialisthelsetjeneste og all treningsaktivitet er på eget ansvar.

**Godthaab tilbyr gode treningsfasiliteter og trening som passer alle, enten du er sprek fra før, eller ønsker å bli enda sprekere!**

**Treningen foregår i mindre grupper (15 pers.) og du får også muligheten til egentrening**

**Pris pr. mnd . kr 990,- inkl. 2 treninger á 1 ½ time med instruktør pr. uke.**

**Pris pr. gang kr 150,- Ønsker du å benytte basseng i tillegg, vil mnd. prisen være kr 1 250,-**

### GODTHAAB KLINIKKEN

Gamle Ringeriksvei 148  
1356 Bekkestua  
67 83 60 00

[www.godthaab.no](http://www.godthaab.no)