



Folkene bag Fitness og Fællesskaber er Elise Knudsen, Kristian Pilborg, Christina Christiansen og Karina Danmark

# Fitness og Fællesskaber

– et af Vallensbæks mest populære sundhedstilbud!



## Teamet bag tilbuddet er disse dygtige folk:

- Motions- og sundhedskonsulent Kristian Pilborg
- Diætisterne Christina Christiansen og Karina Danmark
- Instruktør og motivator Elise Knudsen

"Jeg ser enormt meget frem til opstarten af vores næste hold. Her er der en unik mulighed for at opnå rigtig gode resultater og en sundere livsstil, hvis man vejer for meget og gerne vil forbedre sin styrke og kondition – det har vi set hos tidligere deltagere. Vi følger nøje retningslinjerne for COVID-19 og planlægger derefter", si-

ger motions- og sundhedskonsulent Kristian Pilborg.

Som deltager træner du to gange om ugen. Træningen foregår på Vallensbæk Idrætscenter med fokus på at forbedre din styrke og kondition via varierede øvelser.

"Når man deltager på vores bootcamp, skal man være motiveret for at give den en skalle i de tre måneder, det varer. Vi træner hårdt, men der tages godt hånd om den enkeltes behov, og fællesskabet er i fokus. Vi har det sjovt og griner med hinanden, samtidig med vi får sved på panden", siger instruktør Elise Knudsen.

Som deltager får du op til tre samtaler med en diætist.

"Vi tager altid udgangspunkt i den enkeltes situation. I Fitness og Fællesskaber er der fokus på et sundt vægttab og med en før- og efter-måling af blandt andet muskelmasse, vil denne udvikling kunne følges. Vi sikrer os, at kost og motion hænger godt sammen", fortæller diætist Karina Danmark.

## Om Fitness og Fællesskaber

- For dig med BMI 30+ eller type-2-diabetes
- Tre måneders bootcamp
- Få deltagere på hvert hold
- Opstart mandag den 8. marts kl. 19-20 – afvikles evt. online
- Træning mandage og torsdage, enten på holdet kl. 19-20 eller 20-21
- Prisen er 600 kr., hvori der indgår medlemskab til Vallensbæk Håndboldfitness, som du kan fortsætte med efter endt bootcamp.
- Læs mere på [vallensbaek.dk/fitness](http://vallensbaek.dk/fitness)

Tilmeld dig senest 5. marts, enten på mail [CSF@vallensbaek.dk](mailto:CSF@vallensbaek.dk) eller på tlf: 2931 8963