

Hej Gitte

Tilbud om 5 måneders træning til 12 spillere

-Opstart – testning indeholdende samtale om bl.a. tidligere skader samt om deres målsætning samt introducer de 5 måneder.

Bevægelsestest og muskeltest (med dynamometer). Funktionelle test i styrke, bevægelighed, balance, kondition samt reaktionsøvelser. For hver test gives point mellem 1-10 og der gives et samlet tal for de sammenlagte test og dette kan bruges til senere sammenligning af træningseffekt ved retest.

Kropstest – BMI- fedt procent-muskelmasse-knoglemasse- fedt omkring de indre organer.Omfangsmåling af mave-lår-overarm. 1½ time pr. test pris 800 kr. i alt:

Samler pris for opstart: 9600 kr.

-Træning i måneder på Fysikken pris pr person 750 kr. normalt pris 1395 kr.

I alt : 9000 kr.

2 timers supervision med fysioterapeut hver mdr. : 4000 kr.

2 timers undervisning i februar med diatiest Catrine Ilsøe pris : 3000 kr.

-Re-test : 1 time pris 500 kr. pr person. I alt: 6000 kr.

Samlet tilbud : 31600 kr.

Pris pr spiller pr. mdr. 526 kr.

Håber du finder tilbuddet er hvad du forestiller dig. Ellers giv et kald 25321500

Hilsen Johnny Andreasen Fysikken-Ringsted