

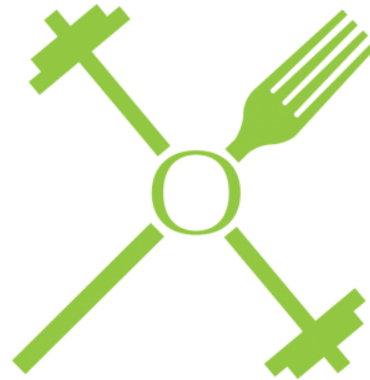
KORT NYT



Der holdes pause: Margit, Birthe, Else Marie, Karen Marie og Kenneth.



2 fotos fra aftenholdet.



CROODEO TRÆNING

KENNETH RIX HAR BOET I HALSMOSE 11 SNART 7 ÅR, HAN BOR SAMMEN MED SIN KONE SOFIE, SOM ER TANDLÆGE, OG SAMMEN HAR DE CARLA PÅ SNART 3 ÅR. KENNETH ER OPRINDELIG UDDANNET KOK OG SERVICEØKONOM. HAN HAR ALTID GÅET MEGET OP I SUND KOST OG MOTION. HAN SIGER, AT VI SKAL VÆGTE SUNDHED MED 80/20 %, 80% STÅR KOSTEN FOR - OG 20% TRÆNING..

DE SIDSTE 3 ½ ÅR HAR HAN VED HJEMMESTUDIER DYGTIG-GJORT SIG INDEN FOR FAGET SUNDHED OG ERNÆRING. FOR ØJEBLIKKET ARBEJDER HAN PÅ SIT SPECIALE: PROFFESIONEL BATCHELOR..

HVAD ER SÅ **CROODEO TRÆNING?** DET ER ET STYRKE- OG KONDITIONSPROGRAM BYGGET OP OMKRING KONSTANT VARIERENDE FUNKIONELLE BEVÆGELSER, DER UDFØRES VED HØJ INTENSITET

FOR ØJEBLIKKET ER DER ET FORMIDDAGSKURSUS MANDAG OG TORSDAG, DET ER MENTOR/SENIOR TRÆNING, ELLERS ER DER FAKTISK AFTENTRÆNING HVER DAG, OG DET ER FOR ALLE FRA 16 ÅR, OG TIL DU IKKE KAN KLARE MERE. DER ER OGSÅ HOLD I WEEKENDEN DER ER MELLEM 6 OG 8 PERSOBER PÅ ET KURSUS. DER ER MULIGHEDER FOR AT FÅ TILSENDT ET PERSONLIGT TRÆNINGS-PROGRAM..

I MARTS/APRIL KOMMER KENNETH MED ET NYT PRODUKT, SOM OMFATTER GOD OG VELSMAGENDE MAD, LØBEPROGRAM, STYRKETRÆNING OG STRÆKØVELSER. KENNETH SÆLGER OGSÅ TRÆNINGSUDSTYR.

SE VIDEO [HTTP://WWW.CROODEO.DK](http://www.croodeo.dk)

VI HAR DET HELE I HAASTRUP