

# Gymtimen Kickstart-pakke

**Kick-off**

**6 uker**

**Del 1**

**Gymtimen**

**Del 2**

Ca 2 timer

**TEMA**

- Fysisk aktivitet
- PULS
- Kosthold
- Enkle verktøy
- HUMØR

• 30 min

- 12 økter
- 2 ganger pr uke
- Varierte øvelser
- Utendørs
- Frisk luft

Ca 2 timer

**TEMA**

- Oppsummering
- Kosthold
- Styrketrening



"Vi skaper treningsglede"