

*Så gentager vi successen ...*

CH-Motion vil gerne invitere vore medlemmer til en hyggelig aften i selskab med endnu en kendt foredragsholder.  
Denne gang er det

**Marina Aagaard, foredragsholder og forfatter**

## **TRÆNING DER TÆLLER – I FORM PÅ KORTERE TID**

**Torsdag d. 4. oktober 2018 i Restoen, Regionshospitalet Herning**

**Program:**

**18.30 – Der serveres sandwich, øl og vand.**

**19.00 – Marina fortæller om træning der tæller – i form på kortere tid**

**21.00 – Der serveres kaffe/te med lidt til den søde tand..**

### **TRÆNING DER TÆLLER – I FORM PÅ KORTERE TID**

*For mange spilder tiden i fitnesscenteret eller udendørs på løbeturen og opnår ikke de ønskede resultater.*

*Få indblik i smart, strategisk træning, der er målrettet bedre præstation og helbred. Genveje til bedre træningsoplevelser og effektiv tidsudnyttelse.*



*Kend fakta fra fup og hør om tendenser. Få indblik i topatleters veje til motivation og resultater – større styrke, øget udholdenhed, bedre bevægelighed, mere muskelmasse eller stabilt vægttab – hurtigere. Værd at vide om motion: Hvor lidt kan man nøjes med? Hvor meget er for meget? Hvad virker bedst? Plus intelligent motion, der forebygger skader og sygefravær samt træningspauser grundet overbelastning.*

Læs mere her : <https://marinaaagaard.dk/>

Det er først til mølleprincippet, max. 100 pers.

S.U. senest den 21. september 2018 på  
[arrangement@ch-motion.dk](mailto:arrangement@ch-motion.dk)



BESTYRELSEN CH-Motion

[www.ch-motion.dk](http://www.ch-motion.dk)

kontakt@ch-motion.dk