

LAVTERSKELTRENING

Dette er gruppen for deg som sliter med å komme i gang med trening. Uavhengig om det er etter sykdom, skader, overvekt, eller andre grunner jobber vi her med å få kroppen i gang igjen. Alle jobber på sitt nivå og får tilrettelagt øvelser. Gruppen er ikke er enn 10 stk slik at alle får god oppfølging på sin trening. Målet er å få en kropp som fungerer