

RIGTIGE MÆND

FIND DIN RIGTIGE MAND



- ✓ Sved på panden
- ✓ Jord på kroppen
- ✓ Et godt grin
- ✓ Nye udfordringer
- ✓ God form

Du får det hele, når
du tilmelder dig
træningsholdet
RIGTIGE MÆND!

Sådan foregår holdet

Forløb

Til opstartsafteinen vil du få målt din fysiske tilstand, såsom muskelmasse, fedtlag, BMI, taljemål og kondi- og styrketest samt ved forløbets afslutning.

Derudover vil du blive introduceret til en sundere livsstil med mere bevægelse i hverdagen samt en madworkshop. Her vil du få inspiration om sund og lækker mad/snacks i hverdagen.

Mange af aktiviteterne foregår under åben himmel i bl.a. skov, by og bakker. Outdoor-træningen bygges op over de muligheder vi møder på vores rute. Derudover vil der være aktiviteter rundt i Viborg Kommunes idrætsforeninger, som f.eks. mountainbike, naturfitness og spinning.

Mentor

Der vil under hele forløbet være en gennemgående mentor, som vil være en aktiv del af teamet. Mentorens primære opgave er at motivere og inspirere dig til at blive en rigtig mand!

Opstart

Der starter nye Rigtige Mænd hold op hvert forår/efterår. Hold øje med www.fitdeal.dk og FIT DEALs FB-side for info og dato for opstart af nye hold.

Inspiration

Prøv at tjekke hjemmesiden www.rigtigemænd.dk ud - Her kan du finde inspiration til træningsprogrammer, mad, snacks og holdtræninger. Du har derudover muligheden for at tage KRAFTKARL-testen, som tester din fysiske form!

Pris og tilmelding

Kr. 695,- for hele forløbet.
- Tilmeld dig på www.fitdeal.dk

Kontakt

For yderligere information, kontakt:
Pia Viller Arendt
Breddeidrætskonsulent
mail: pia@viborgidraetsraad.dk
eller
Dennis Krogsdal Madsen
Sundheds- og forebyggelseskonsulent
mail: dekm@viborg.dk

