



**SUNDHEDSPARTNERDK**

## **MOTION I HVERDAGEN**

**FOR DIG DER ØNSKER AT KOMME I BEDRE FORM –  
UANSET OM FORMÅLET ER AT VÆRE SUNDERE, BARE  
HAR LYST TIL AT DYRKE NOGET MERE MOTION ELLER  
EKSEMPELVIS SOM ET LED I EN KOST OG  
LIVSSTILSÆNDRING**

Sundhedspartnerdk  
Finlandsgade 25F  
8200 Aarhus N  
Kontakt 20208860 | [info@sundhedspartnerdk.dk](mailto:info@sundhedspartnerdk.dk)  
[www.sundhedspartnerdk.dk](http://www.sundhedspartnerdk.dk)



## **HVEM ER SUNDHEDSPARTNERDK ... og hvad kan vi hjælpe dig med?**

Sundhedspartnerdk har igennem mere end 20 år hjulpet tusindvis af danskere til en bedre balance mellem hverdag, job, sundhed, motion samt kost og ernæring.

Al vejledning er evidensbaseret, og din Sundhedspartnerdk motions-/kost- og ernæringsvejleder har mindst en uddannelsesmæssig baggrund som professionsbachelor i ernæring og sundhed, samt en baggrund som træner/instruktør eller tilsvarende. Og selvfølgelig masser af erfaring med vejledning i ”øjnehøjde”.

Vi har heller ingen løftede pegefingre, og møder dig der hvor du er lige nu.

Til gengæld holder vi dig gerne i hånden hele vejen gennem processen og ind over målstregen, hvis det er det du ønsker.

Det er din sikkerhed for høj kvalitet og en solid vejledning der virker.

Valget er helt dig eget, men vi rådgiver dig gerne.

### **GRATIS KONSULTATION**

Alle vores forløb indledes med en gratis konsultation af 15 minutters varighed. Med denne konsultation kan vi bedre vejlede dig i dit valg af hvilket forløb du bør vælge.

Konsultationen kan også bruges til blot at give dig mere viden om hvad dette træningsforløb er, og til at afklare om du mener vi kan hjælpe dig, og omvendt.

På de næste sider kan du læse om de forskellige pakkelsninger, som du kan vælge mellem alt afhængig af dine ønsker, mål og eksempelvis økonomi.



Nedenfor kan du se vores forskellige pakkeløsninger til dig.

## **PAKKELØSNING I: 1 KONSULTATION**

Varighed: 75 minutter

### **DETTE FORLØB ER TIL DIG DER ØNSKER:**

At få hjælp til at komme i gang med almindelig motion i hverdagen.

Her opstiller du sammen med din vejleder nogle ramme-mål og midler til at få integreret mere motion i hverdagen.

Vi tager her udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for regelmæssig motion med hhv. 10.000 skridt om dagen/30 minutters daglig motion.

Med opfyldelse af de officielle anbefalinger for daglig motion er det dokumenteret at risikoen for udvikling af forskellige livsstilssygdomme reduceres markant.

Det er også veldokumenteret at regelmæssig motion styrker selvværd, livsglæde og forbedrer evnen til at takle hverdagens små og store udfordringer. På samme måde er det velbeskrevet hvordan vores kognitive evner styrkes og hvordan motion modvirker stress og depression.

I rammeplanen opstilles mål, delmål og midler, sådan at du kommer i gang med daglig motion som det er muligt for dig at holde fast i – og om et halvt år.

Dette forløb er for dig der måske vejer lidt for meget, generelt bare er meget fysisk inaktiv, er ældre eller blot mangler hjælp til at komme i gang.

### **PRISER**

kr. 895 ved Skype/telefon konsultationer

kr. 1.195 ved personlige konsultationer\*

Evt. opfølgende konsultationer (tilkøb)

30 minutter, kr. 350 ved Skype/telefon

30 minutter, kr. 450 ved personlige konsultationer



## PAKKELØSNING II: 3 KONSULTATIONER

### INDEHOLDER FØLGENDE:

#### Første konsultation:

Varighed: 75 minutter

#### Følgende 2 konsultationer:

Varighed: 2 x 30 minutter

### DETTE FORLØB ER TIL DIG DER ØNSKER:

At få hjælp til at komme i gang med at træne eller komme i gang igen. Men her er du altså rigtig motiveret og har lyst til at få det venlige spark bagi og redskaber til at føre dine ønsker ud i livet.

I dette forløb får du en rammeplan samt et egentligt træningsprogram over 3 måneder. Træningsprogrammet indeholder bl.a. antal ugentlige træningsdage, varighed pr. træningspas samt intensitet. Træningsprogrammet kan være over en enkelt træningsdisciplin eller måske to til tre. Vi starter med at finde ud af hvad det egentligt er du ønsker at opnå. Når det er klarlagt, opsætter vi det man kalder operationelle mål, dvs. mål der er realistiske og målbare.

Ingen mål uden midler. Vi skal altså også have fundet ud af, hvordan du når dine mål og skrevet disse ned sammen med mål og delmål. På den måde vil du ikke på noget tidspunkt være i tvivl om hvor langt du er nået på din vej mod målet.

Det hele indsættes i rammeplanen og træningsprogrammet, og så er det faktisk bare at komme i gang med at bevæge dig mod dit mål.

Du skal gøre arbejdet, men vi hjælper dig hele vejen ind over målstregen.

### DET FÅR DU

- En rammeplan hvor vi har opstillet hvad du ønsker, hvorfor du ønsker dette og hvordan du når frem til målet
- En egentlig træningsplan som du skal følge for at nå i mål
- Værktøjer til at nå dit/dine mål inden for den planlagte tidsramme
- Værktøjer til at komme tilbage på sporet hvis din motivation måske skulle slippe op
- Sparring og motivation pr. mail under hele forløbet.

### PRISER

kr. 1.595 ved Skype/telefon konsultationer

kr. 2.095 ved personlige konsultationer\*

### Tilkøb ekstra konsultationer/coaching

30 minutter, kr. 350 over Skype/Messenger/telefon

30 minutter, kr. 450 ved personlige konsultationer



## **GENERELT**

\* Den personlige motions-/træningsvejledningen foregår på vores adresse, Finlandsgade 25F, 8200 Aarhus N.

Skype/Messenger/ telefonkonsultationer kan naturligvis klares uanset hvor du befinder dig.

## **PRISER**

Alle priser er inklusive 25 % moms.

Betalingen for et forløb sker ved første konsultation.

## **BESTIL TID TIL TRÆNINGSVÆJLEDNING**

Ønsker du hjælp til at komme i gang med motion, så tag kontakt til os nu.

Du kan kontakte os på telefon 20 20 88 60 | mail [info@sundhedspartnerdk.dk](mailto:info@sundhedspartnerdk.dk)

Læs mere om os på [www.sundhedspartnerdk.dk](http://www.sundhedspartnerdk.dk)