

Reform Your Body

Kategori **Online træning**

Pilates - ONLINE - On Demand

Model/Varenr.: 0086

249,00 DKK (inkl. moms)

Træn Pilates ONLINE, når og hvor det passer dig!
- og kom rygproblemer, stress og andre skavanker til livs. Den første uge er gratis! Du betaler 0 kroner i oprettelsesgebyr, den første uge er GRATIS og du kan afmelde dig, når du ønsker det - INGEN binding. Medlemsskabet løber i henhold til det medlemsskab du har købt og refunderes derfor ikke.

[Reform Your Body - Online] Du ønsker at gøre noget godt for din krop og dit sind - så du undgår ryg-, nakke- og skulderproblemer, stress og andre skavanker... Du oplever at være udfordret på tid og logistik og føler dig presset på din dyrebare tid! I onlineklubben Reform Your Body har du adgang til videoer med træningsprogrammer, der løser op for spændinger, opbygger styrke og smidighed samt skaber ro i krop og sind. Programmerne ligger online på træningsplatformen BOON eller You Tube og er tilgængelige på alle tidspunkter af døgnet. Der tilbydes undervisning, der er designet til at passe ind i en travl hverdag. Pilates, bevægelse og dynamiske stræk balancerer, vedligeholder og genopbygger kroppen effektivt og skånsomt. Der er alternativer til de enkelte øvelser, så alle kan være med. Du er garanteret en bundsolid kropskerne fra alle vinkler lige meget, hvilket niveau du vælger. Vi træner mobilitet og stabilitet, styrke, balance, kontrol, centrering, alignment (lige linjer), vejtrækning samt bindevævet, både det store og det muskulære. Vi gør det for at bibeholde eller genfinde en balanceret stærk krop ud fra vores individuelle ståsted. Din næste træning er den vigtigste ;-)" Øv dig i at mærke efter, hvor din krop er, og respekter, hvor dagens træning fører dig hen." Få adgang nu
Den første uge er gratis, herefter



249,-/md - INGEN binding - Køb 1 års
abonnement og SPAR kr. 672,-

Som medlem af Onlineklubben
Reform Your Body har du adgang til:
Reform Your Body's Trænings- og
selvbehandlingsvideoer af 10 – 30 – 45 -
60 - 90 min. varighed, så du kan vælge
de videoer, der passer ind i din
hverdag. Den første måned ligger der 20
videoer til dig - den næste 24 og derefter
28 osv.

Reform Your Body programmer, der
løsner op for spændinger, opbygger
styrke og smidighed og skaber ro i
sindet.

Månedlig live trænings-session online fra
Reform Your Body, med mulighed for
at få besvaret spørgsmål (denne session
bliver optaget, så du kan se eller gense
den efterfølgende – dog uden spørgsmål og
kommentarer).

Reform Your body 'Gold Talks', som er
lavpraktiske anvisninger, TIP & Tricks,
der hjælper dig til gode afspændinger og
træningsoplevelser.

Reform Your Bodys behandler-forløb,
som er guidning og undervisning, du
kender, bare en anelse mere
detaljeret.

Guidede afspændinger fra Reform Your
Body, der mindsker stress og giver
fornyset energi.

Træningsvideoerne er tilgængelige på alle
tidspunkter af døgnet, og der tilbydes
undervisning, der er designet til at alle
i en anspændt travl hverdag.

"Træk vejret, slip skuldrene, bliv stærk
indefra og ud - slap af og find roen
hjemme bagefter." PRØV fordelene

nu! Du er sikret mod prisstigning.
Dit kontingent stiger ikke, så længe du er
medlem. Det betyder, at uanset hvor
meget den ordinære pris på
medlemskabet stiger i fremtiden, så er
din medlemspris uændret i al den tid, du
har et uafbrudt online medlemskab.

2. Du kan lave halvdelen af
programmet og fortsætte med den
anden halvdel, når det passer dig.3.
Grundig og jordnær undervisning, som
varetages af dygtig/e underviser/e.4.
Du har adgang 24 timer i døgnet, indtil
du stopper dit medlemskab.5. Du
betaler 0 kr. i oprettelsesgebyr.6.
Ingen binding – afmeld når du vil. Det er
dit private abonnement - ingen deling
med andre end i husstanden - Skulle

modsat være tilfældet, så opkræves ekstra abonnement eller abonnementet lukkes ned uden refundering af betalt abonnementsordning. Alle online træninger, Abonnementsordninger, udendørstræninger, gavekort og behandlinger refunderes i øvrigt ikke. Få adgang nu

-----”Den første uge er gratis, herefter 249,- /md
Køb 1 års abonnement og SPAR kr. 672,-
- INGEN binding ”

-----Deltagerne siger:
”Sådan holder jeg mig fri for muskelsmerter i lænd, ryg og nakke.”

Jeg har meldt mig ind i Online klubben Reform Your Body, fordi jeg vil slippe for muskelsmerter ex i lænd, ryg og nakke. Fordelen ved, at undervisningen ligger online, er, at den er fleksibel for mig i en travl hverdag - jeg kan afspille min træning, når den er uploadet, og det passer mig perfekt

- Henriette, 45-54 år,
Region Hovedstaden
”En vej til indre ro”
Jeg har meldt mig ind i Online universet hos Reform Your Body for at have adgang til en kærlig og kompetent undervisning. Jeg ønsker at finde vej til indre ro og mærke mig selv, når jeg træner. Jeg vil gerne være mere bevægelig, smidig, stærk og sikre, at min knogleskørhed holdes nede. Når jeg træner på egen hånd, har jeg tendens til at springe over – når jeg følger videoerne, er det SÅ godt for mig, da jeg bliver holdt til ilden og får nogle gode smil undervejs.

-
Susanne, kvinde i alderen 50-64 år,
region Syd Sjælland
”Opbygge styrke smidighed og ro i sindet”
Jeg er signet up online hos Reform Your Body, fordi jeg gennem pilates og yoga opbygger styrke, smidighed, ro i sindet – kort sagt jeg holder mig fit og smertefri. Fordelen ved, at undervisningen foregår online, er, at jeg kan gøre det, når det passer mig, I JUST

love it.- Didde, kvinde i alderen 34 – 40,
FynFå adgang til din træning nuDen første
uge er gratis, herefter 249,-/md
- INGEN binding Commit dig til din
Pilates træning ved at træne ONLINE via
ZOOM KØB 10-turs klippekort her