

Er du **stiv i kroppen** og **træt i hovedet**?

TROMBORG PLUS hjælper dig med at fjerne, reducere og forebygge rygproblemer, stress og andre skavanker.
– i en online version, hvor du gør noget godt for krop og sind hjemme hos dig selv.



TROMBORG
PILATES

Online

Ønsker du fleksibel online træning?

Med TROMBORG PLUS kan du vælge mellem en række træningsvideoer på 15-60 minutter, og afprøve både pilates og yoga hjemme hos dig selv. Programmerne løsner op for spændinger, opbygger styrke og smidighed og skaber ro i sindet. Guidede afspændinger mindsker stress og giver fornyet energi.

Vores dygtige pilates- og yogainstruktører supplerer løbende med nye videoer. Du vælger dem, der passer til din hverdag; et fleksibelt tilbud, som du kan bruge, NÅR du vil og HVOR du vil. Måske nyder du at træne helt for dig selv, men hvis du søger fællesskab, er det også muligt, da du kan få adgang til en lukket Facebook-gruppe, der holder dig opdateret og motiveret.



Vil du være med online?

Så gør du sådan:

- Gå ind på tromborg-pilates-og-yoga.dk
- Vælg TROMBORG PLUS og tilmeld dig
- Du får den første uge gratis. Der er ingen oprettelsesgebyr eller binding.
- START HER-guiden hjælper dig godt i gang
- Medlemsfordele. TROMBORG Talks med tips til gode træningsoplevelser. Og 10 dages pilates- og yoga-forløb, som afholdes flere gange årligt – Med kærlige skub til at vedligeholde din hjemmetræning.

”

Jeg har meldt mig ind i TROMBORG PLUS for at have adgang til en vej til indre ro. Jeg ønsker at være mere levende, smidig, stærk og have en smertefri ryg, især. Når jeg træner på egen hånd, er der en tendens til at hvile- og nærværs sekvenserne bliver for korte, men når jeg følger videoerne, er det SÅ godt for mig.

- Karen, region Midtjylland