



BEDRIFTSIDRETTE

BLI STERKERE

Gruppetrening med fokus på styrke og sosialt samvær

BLI STERKERE er en enkel og svært effektiv treningsform som passer for voksne som ønsker å vedlikeholde eller komme i gang med regelmessig styrketrening (BLI STERKERE STYRKE) og/eller kondisjonstrening (BLI STERKERE PULS), oppleve fremgang og mestringsglede i et trygt og godt miljø. Vi tilbyr også HverdagsYoga som passer for alle uansett form.

Dette er et fint tilbud til deg som ikke ønsker å binde deg til et treningssenter.

BLI STERKERE STYRKE består i enkle og effektive øvelser for hele kroppen og spesielt de som gjør deg sterkere i mage og rygg. Øvelsene er organisert i form av sirkeltrening hvor man trener de viktigste muskelgruppene, med enkelt og ukomplisert utstyr.

BLI STERKERE PULS består av enkle og effektive kondisjonsøvelser (som forbedrer utholdenheten). Disse øvelsene er også organisert i form av sirkeltrening med stasjoner.

HVERDAGSYOGA består av enkle fysisk dynamiske yogabevegelser med fokus på pust og indre styrke organisert i 'følg meg' metoden.

På alle konseptene bestemmer du selv hvor tungt det skal være, og du trenger ikke å ha trent tidligere. Øvelsene passer for alle og gir fremgang og mestring uansett utgangspunkt.

BLI STERKERE og HVERDAGSYOGA organiseres og driftes av den enkelte bedriftsidrettskrets utover i landet. Ønsker dere å delta på eksisterende treningspartier, eller starte opp egne partier i din klubb, så kontakt din aktuelle krets i Bedriftsidretten. Det er et krav fra Norges Bedriftsidrettsforbund at tilbudet skal driftes i regi av bedriftsidrettskretsen. Her finner du kontakt til din krets:

<http://www.bedriftsidretten.no/hovedside/velg-fylke>

Ta også kontakt med den aktuelle bedriftsidrettskretsen for å få tilgang til markedsføringsmateriell.

Pris for medlemmet bestemmes av den aktuelle bedriftsidrettskretsen.

Prosjektleder for Bli Sterkere i Norges Bedriftsidrettsforbund er Svein Østvang:

svein.ostvang@bedriftsidrett.no

Du finner Bli Sterkere på facebook ved å klikke [her](#). Der finner du to videoer som beskriver konseptet.

Les mer her: <http://www.bedriftsidretten.no/blisterkere>.

