

Påmeldingsskjema Helsecamp 26.09.-29.09. Steinkjer

Vi vil understreke at dette er et treningsopphold og ikke et rehabiliteringsopphold. Den som søker må være klar over at det kreves at du klarer å gjennomføre et noe krevende treningsopplegg.

Alle over 18 år kan søke. Passer spesielt godt for deg som er motivert for å endre livsstil.

Oppfordrer yngre til å søke!

Det foreligger ikke noe detaljert program for Helsecampen foreløpig, men den vil grovt sett inneholde følgende:

To – tre treningsøkter pr dag i tillegg til ett eller flere foredrag.

Med trening menes styrke med vekter, Bassentrening med vekt på styrke og utholdenhet, trening ute i skog og mark.

Topptur til fots opp til Oftenåsen, se <https://ut.no/turforslag/116012/oftenasen> for detaljer.

Det vil bli noe trening med høy intensitet. Funksjonell trening vektlegges. Treningen vil kunne bli noe tilrettelagt for den enkelte.

Navn:

Lokallag:

Hvorfor ønsker du å delta?

Har du allergier vi trenger å vite om?

Jeg erklærer at jeg har forstått hva dette innebærer og har til hensikt å fullføre dersom jeg skulle få tilbud om å bli med.

sign

Frist for påmelding er satt til **10. august 2024**.