

Skovfitness

Grøn fitness for
krop og sjæl

I samarbejde med instruktør og kropsterapeut Magnus Løvendal tilbyder vi jer mulighed for at blive guidet godt igennem vores skovfitness under trækrønerne.

Magnus guider gruppen igennem øvelserne, men giver også gode råd til den enkelte deltager

Fra 1-3 timer

Max. 20 personer pr. hold

A man with a beard, wearing a white polo shirt and dark shorts, is sitting cross-legged on a blue running track. He is looking directly at the camera with a slight smile. In the background, there is a large, multi-story brick building with many windows. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Konventum
HØJSTRUPGÅRD

SKOVFITNESS I DET GRØNNE

TEAMBUILDING FOR KROP OG SJÆL

Nu har I mulighed for at få frisk luft til hjernen og ny energi i kroppen i Konventum & Højstrupgårds skovfitness, hvor I kan dyrke teambuilding under trækrønerne og med en smuk udsigt over Øresund og Kronborg.

INSTRUKTØREN

I bliver guidet igennem banen af vores instruktør Magnus Løvendal, der også er kropsterapeut og massør med egen klinik på Østerbro i København. Magnus har erfaring med alt fra crossfit-udøvere til træning af plejehjemsbeboere, så her kan alle være med.

Magnus arbejder desuden tæt sammen med Sparta Atletik og Motion og er uddannet instruktør i Movement & Mobility (MAM), der fokuserer på grundig opvarmning af kroppen, styrkeøvelser, udstrækning og vejrtrækningsøvelser.

TRÆNINGEN

Skovfitness tager i alt 1 time. Derudover er der introduktion inden træning og udstrækning efter endt træning.

PRISEN

Skovfitness 1½ time: kr. 1800 eks. moms, inklusiv transport.

Ekstra timer: kr. 720 kr. eks. moms. pr. påbegyndt time

Ved større arrangementer finder vi en samlet pris.

STED Konventum, Erling Jensens Vej 1, 3000 Helsingør

TID Som teambuilding-aktivitet til jeres næste konference

Ønsker du mere information? Ring til os på 49 28 09 00 eller send en mail til booking@konventum.dk