



# Energiløftet

**ET 12 UGERS FORLØB MED  
GRUPPEUNDERVISNING OG TRÆNING**

---



Kontakt

31223241 / [martin@knudsenoghartmann.dk](mailto:martin@knudsenoghartmann.dk)  
[www.knudsenoghartmann.dk](http://www.knudsenoghartmann.dk)

## Få løftet dit energiniveau gennem træning og refleksion

Formålet med forløbet er at få øget dit fysiske og psykiske energiniveau, således at du har mere energi til at håndtere din nuværende situation og får mere energi til at løfte dig ud af ledighed.

Forløbet består overordnet af fysisk træning i et træningscenter hvor du skal træne efter en personlig træningsplan, kombineret med undervisning i mentale strategier for at løfte energiniveauet.

### Indhold:

#### Træningen indeholder bl.a.

- Gennemgang af personlig plan
- Indvejning og måling af udgangspunktet med fedtprocenter mm.
- Træning 3 gange om ugen på selvvalgte tidspunkter
- Opfølgning på plan
- Afsluttende måling

#### Undervisningen indeholder bl.a.

- Krop og energi
- Motivation
- Handlingsstrategier

### Resultater og konkret udbytte

- Øget evne til at håndtere belastning
- Mere overskud i hverdagen
- Større handlekraft

Derudover vil der være et personligt udbytte af træningen som direkte er målbart.

### Tidsforbrug:

Kører over 12 uger med 1 1/2 timers holdundervisning hver tirsdag samt træning efter individuel træningsplan i Go Form

### Sted:

Forløbet afholdes i vores kursus lokaler på Hareskovvej samt i træningslokalerne i Go form i Kalundborg

### Deltagerantal:

Kurset vil blive afholdt i grupper med minimum 4 - 12 deltagere.

