🔥 STÆRK FRA START 🔥

6 uger ➜ en stærkere udgave af DIG. Du ved godt, du burde styrketræne. Du ville gerne i fitnesscenter eller bare træne hjemme. Her får du et forløb, der vender dine bekymringer til styrke og selvtillid:

Har du det sådan her?

- ❌ Jeg aner ikke, hvad jeg skal lave
- ❌ Jeg føler mig malplaceret i et fitnesscenter
- ❌ Jeg er ikke stærk nok til styrketræning
- ❌ Jeg ved ikke engang, hvor jeg skal begynde!

Efter 6 uger er du her:

- 🔥 Du ved, hvordan man styrketræner
- 🔥 Du ved, hvilke vægte der passer til dig
- 🔥 Du tør bruge din krop
- 🔥 Du har endelig fået gang i den udvikling, du har drømt om

HUSK: Du behøver ikke komme i form, **før** du begynder. Du behøver bare at begynde – og det hjælper jeg dig med.

Det her er ikke endnu et fitnesshold, hvor du ikke kan følge med. Det er din stærke start og vi starter dér, hvor **DU** er. Og vi arbejder vi med det, der betyder noget i dit liv:

✨ Din styrke ✨ Din balance ✨ Din bevægelighed ✨ Din kropslige selvtillid

For følelsen af at blive stærkere er fantastisk. Og at kunne se, hvad du faktisk kan efter seks uger? Det er simpelthen magisk og vidunderligt!

🌺 Du får ikke bare et antal træningstimer. Du får et 6-ugers styrkeforløb

UGE 1 **DIT STYRKEKOMPAS** - Hvor står du lige nu – hvad kan du og hvad vil du gerne?

UGE 2 **GRUNDLAGET** - De grundlæggende bevægelser.

UGE 3 **DET RIGTIGE NIVEAU** - Vi finder den belastning, der udfordrer dig. Og gør dig TRYG med vægte.

UGE 4 **MERE END DU TROR** - Nu begynder du at opdage, hvad kroppen faktisk kan.

UGE 5 **NÆSTE NIVEAU** - Lidt mere. Lidt tungere. Lidt stærkere.

UGE 6 **STYR PÅ DIN EGEN STYRKE** - Du begynder ikke længere bare at følge med. Du forstår, hvad du laver. Det er nu en del af dig. Vi gentager dit STYRKEKOMPAS, så du ved, præcis hvor du står, når du går herfra.

🎯 STÆRK FRA START er til dig, der er færdig med at vente på…

…at motivationen kommer. Eller at kroppen bliver perfekt. Eller at du føler dig klar. Eller at nogen fortæller dig, at NU må du godt begynde. Husk – det er din krop. Dit valg og din styrke. Du skal slet ikke spørge nogen om lov 🔥

- 6 mandage fra 19-20.15
- Energiværkstedet Kastrupvej 85, 2300 Kbh. S
- 75 minutter.
- **1.995 kr.**
- Lukket gruppe kun for kvinder
- Max 6 kvinder på holdet
- Fællesskab, tryghed og accept
- Du får et træningsprogram med hjem

Kun dig, din krop + begyndelsen på **resten af dit nye liv** 💪 **Ring/skriv** hvis du vil have en samtale først.

Start: 2 november – slut: 7. december 2026

Energiværkstedet v. Annie Stahel, Kastrupvej 85 2300 København S. CVR 41960159
Tlf. 21307464 Mail annie@stahel.dk Web https://energiværkstedet.dk