

Kom i gang nu

- få styrke og balance

Hvorfor vælge et forløb hos AlsSund & Rask?

- Professionel vejledning
- Træningen tager hensyn til din alder og udfordringer
- Skræddersyet program til netop dit behov

Kontakt mig for at høre, hvad jeg kan gøre for dig.

John Ottesen
Komplementær behandler
v/AlsSund & Rask
Center for aktiv sundhed
Peter Kaadsvej 1, Vollerup
6400 Sønderborg

Telefon: 23 26 40 12
email: john@alssundogrask.dk
www.alssundogrask.dk

Træn for kun
249,- kr. om
måneden
24/7

Ring og få
en GRATIS
prøvetime



TRÆN DIG YNGRE & SUNDERE



Træn klogt, kort og efter din alder



Alt under et tag:

Træningscenter
Undervisning
Behandlinger

Kom og styrke-
træn i rolige og
skønne rammer

24/7

Vil du have succes med træningen og holde dig sund og stærk?

Vi tilbyder et sundhedscenter på ca. 500 m², hvor der er mulighed for at styrketræne, få behandling for forskellige lidelser og deltage i et udvalg af undervisning under rolige og hjemlige forhold.

Centeret er også for dig som bare vil træne, og du kan træne 24/7.

Her får du professionel vejledning i at træne klogt, kort og efter din alder. Også dig som er fysisk udfordret kan træne - vi viser hvordan.

Vi læner os op ad nyeste forskning og har fokus på både dit fysiske og psykiske velvære og kan derfor f.eks. tilbyde en **anti-age pakke** og/eller en **slanke pakke**. Prøv det og mærk selv forskellen.

Så er du 35 + og ønsker du at optimere din sundhed og livsstil, så ring og hør nærmere på tlf 23264012 eller se på www.alssundogrask.dk



Dit nye træningscenter:

AlsSund & Rask
Center for aktiv sundhed
v/John Ottesen

Du skal træne anderledes, hvis du er ældre end, hvis du er ung

2 x 1/2 times
træning om
ugen er nok



Optimering af
sportspræsta-
tioner

Buteyko ånde-
drætstræning
og Oxygen
Advanced

Meditation og
mindfulness
med buteyko

Ring og hør nærmere på
Tlf. 23 26 40 12 eller se
www.alssundogrask.dk