

Back on Track

med personlig træner
og vanecoach
Pernille Kjellstrøm



Torsdag d. 30. januar 2025
kl. 18.30-21.30 i HUSET I RO

Pris 175 kr.
Inkluderer lidt sunde snacks samt en goodiebag

Program:

17.00-18.30 Mulighed for at booke bord på Woodys Café forinden

18.30-19.00 Velkomst og rundvisning v/ Marie Thygesen i HUSET I RO

19.00-19.30 Oplæg omkring vaner v/ Pernille Kjellstrøm og Marie Thygesen

20.00-20.15 Individuel refleksionstid omkring vaner

20.15-20.30 Opsamling på indsigterne og hvilke nye vaner vi vil have ind i vores liv

20.30-20.45 Kort intro omkring Pernilles personlige forløb, HUSET I RO's hold/events

20.45-21.30 VIP shopping i butikken med gode tilbud på lækre Homekit og Træningskit

Læs mere om eventet og tilmeld dig HER: <https://www.husetiro.dk/events/>



Vi glæder os til at se dig!



Back on Track m/Pernille Kjellstrøm

Torsdag d. 30. januar 2025 kl. 18.30-21.30
Optimer din fysiske og mentale sundhed med bevidste vaneændringer

Vil du optimere din fysiske og mentale sundhed uden at skulle ændre alt på én gang? Det hele starter med små bevidste vaneskift, der over tid kan føre til store resultater!

Pernille Kjellstrøm har over 20 års erfaring som personlig træner og vane-coach. Hun har selv tidligere opnået topplaceringer i Open Danish Championship i Bikini Fitness og andre udenlandske konkurrencer.

Pernille hjælper både kvinder og mænd, der har et ønske om at komme i god form, få tabt uønsket kg, eller få mere energi og overskud i hverdagen. Hun hjælper også dem, som føler, at de mangler at få etableret de rigtige vaner, der gør, at man får det bedste fysiske og mentale udgangspunkt.

Pernille hjælper også eliteudøvere og erhvervsfolk, der gerne vil opnå hurtige og varige resultater.

HUSET I_RO har lavet et samarbejde med Pernille, fordi vi ved, hvor afgørende det er for vores fysiske, mentale og sociale sundhed og trivsel, at vi får passet godt på os selv og får etableret vaner, der er realistiske og virker.

Læs mere og tilmeld dig her: <https://www.husetiro.dk/events/>

