

# VENDIA **Fit**ness

FORENING SIDEN 1981

## Fitness træning i en forening

Som eneste center i Nordjylland udbydes træning på Thorax Trainer®

Thorax Trainer® er et træningsredskab, der oprindeligt er udviklet til langrensløbere, men har vist sig at være en supergod og effektiv træning for alle, der ønsker sig at holde sig i form på en sjov og tideffektiv måde.

Thorax Traineren® aktiverer, som den eneste fitnessmaskine samtlige muskler på en gang. Derfor forbrænder man flere kalorier i en Thorax Trainer® end i noget andet træningsredskab.

Bare 3 x 10 minutter om ugen er nok til at give en markant træningseffekt på hele kroppen og en formfremgang, som man ikke troede muligt. Træningen forbedrer din styrke, udholdenhed, corestabilitet, teknik og VO2-max (maksimal iltoptagelse)



Vendia Fitness, Thomas Morildsvej 11, 9800 Hjørring  
[www.vendiafitness.dk](http://www.vendiafitness.dk)

