

SAMMENHOLD, VÆGTTAB & EN MASSE SJOVE TIMER

ECOOKING har med stor fornøjelse haft 36 kollegaer igennem et bokseforløb hos Training Lab powered by Leon Holbæk i foråret 2023.

Forløbet varede i 8 uger, fordelt på 2 træningsdage om ugen, og inkluderede en kostplan samt måling og vejning ved start, halvvejs og slutningen af forløbet. Der var også mulighed for ugentlig vejning for dem, der ønskede det.

Forløbet var meget professionelt, og vi har som virksomhed opnået et endnu bedre sammenhold på tværs af afdelingerne - både under træningen og på kontoret efterfølgende. Der har desuden været færre sygedage, og vores generelle sundhedsforståelse er forbedret.

Selve træningen varierede gennem hele forløbet, og Leon var utrolig god til at være opmærksom på alle deltagere i træningslokalet. Der blev altid taget hensyn til den enkelte, og det betød bl.a., at personer med skader blev givet alternative træningsøvelser, så de kunne få mest muligt ud af træningen uden at overbelaste kroppen. Dette bidrog til vores fremskridt, og vi øgede flere gange vægtbelastningen og antallet af gentagelser i løbet af de 8 uger.

Igennem forløbet blev vi løbende testet, hvilket har været en kæmpe motivationsfaktor - og så har vi kørt indbyrdes konkurrencer under træningen, som har resulteret i en masse grin og godt humør.

Alle deltagere har udtrykt et stort ønske om at gentage succesen, og derfor har vi valgt at arrangere endnu et forløb i efteråret 2023.

Vi ser meget frem til 8 uger mere hos Training Lab.

Vi giver hermed Leon og Training Lab vores allerbedste anbefalinger.



Tina Søgaard

Stifter og indehaver af Ecooking A/S

VIDSTE DU, AT




Ecooking er et dansk brand, der har fokus på effekt og som dernæst indeholder så meget naturlighed og økologi som muligt. Med omtanke for dig og vores miljø.

#problemsolved

WWW.ECOOKING.DK



Ecooking A/S, Gl. Skartved 11, DK-6091 Bjert, CVR 38271725

 ecooking.dk  @ecooking  ecooking  ecooking
 /ecooking  ecooking  ecooking