

FORTIUS
FITNESS
FITNESS SIMPLIFIED

FORTIUS FITNESS
FRAMEWORK

Stærk, slank og selvsikker for evigt
FortiusFitness.dk

DE BEDSTE RAMMER FOR DE BEDSTE RESULTATER

Overskueligt koncept

Hele essensen af vores koncept er, at det skal være så nemt som muligt at skabe og vedligeholde en sund, stærk og flot krop. Der er ingen grund til at gøre det svært, kedeligt og frustrerende, når det kan være nemt, motiverende og samtidig vanvittig effektivt.

Empatiske trænere

Vores trænere er helt almindelige mennesker, som alle har kæmpet med deres krop på den ene eller anden måde. De ved, hvad du taler om, og de ved, hvordan du bedst kommer videre. Du kan derfor føle dig helt tryg i deres hænder.

Optimale omgivelser

Vores små, private centre giver dig de allerbedste betingelser for et godt resultat. Her er der ingen nysgerrige øjne, lange ører eller ventetid ved udstyret, og det giver dig ro til at fokusere 100% på det, du er der for – nemlig at skabe resultater. Det er ægte personlig træning i vores optik.

Garanti for resultat

Det kan føles som en stor beslutning at starte hos en personlig træner, og har du forbehold, så er du ikke den eneste. Men vi ved, at vores koncept virker, og derfor tør vi godt sige: Garanti for resultater eller pengene retur (hvis du altså følger vores enkle principper).



Henrik tabte 16,5 kg og fik selvtilliden tilbage

"Jeg har aldrig i mit liv tabt mig så let. Kiloene er raslet af mig, og hvad vigtigere er: jeg føler mig sundere og har det bedre end jeg har haft i årevis."

Henrik Agerbo
40 år



Camilla tabte 37 kg og kan nu shoppe sit yndlingstøj

"Jeg er utroligt overrasket over, hvor let det er gået. Og nu er det bare blevet så meget sjovere at købe nyt tøj og dyrke motion."

Camilla N
31 år



Vibeke tabte 10 kg og fik sin flade mave tilbage efter 3 fødsler

"Jeg har fået et generelt større velvære og højere energiniveau. Jeg er helt klart blevet gladere for min krop, og det er lækkert igen at kunne gå i det tøj, jeg har lyst til, fordi topmave og ridebukselår endelig er væk."

Vibeke Rehfeld
42 år



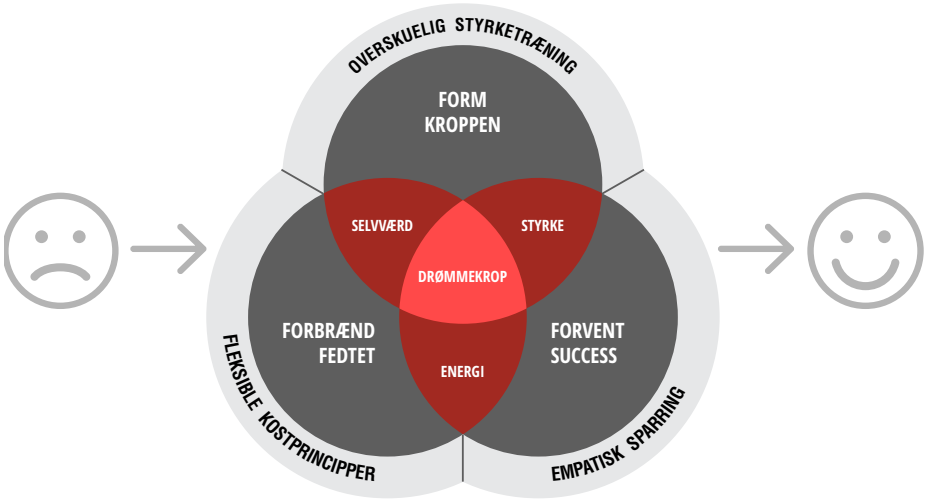
Kim tabte 20 kg og slap af med sin snorken

"Jeg har mere end halveret min fedtprocent og jeg sover meget bedre om natten og der er ingen snorken. Jeg fået en meget bedre hverdag og meget mere overskud til hverdagens udfordringer."

Kim Nielsen
47 år

FORTIUS FITNESS FRAMEWORK

Nøglen til din succes



Alle vores forløb bygger på tre videnskabeligt funderede elementer, som tager udgangspunkt i dig og dit liv.

1. **Styrketræning** er den mest effektive træningsform, der findes. Vi former og toner din krop med små mængder enkel og overskuelig styrketræning, som alle kan lære.
2. **Vores simple og fleksible kostprincipper** passer ind i selv den travleste hverdag og hjælper dig med at forbrænde overflødigt fedt helt uden at vinke farvel til sukker og andre lækkerier.
3. **Empatisk sparring** fra vores dygtige og forstående trænere gør, at du kan forvente succes. Kompetent hjælp og støtte er limen, der holder det hele sammen. Det er afgørende for at give dig den krop, du drømmer om.

Tilsammen skaber denne unikke kombination en synergieffekt, der accelerer processen og giver dig den nemmeste og mest behagelige vej til et varigt resultat. **En vej, der allerede har hjulpet mere end 15.000 tilfredse klienter med at nå deres mål.**



Signe tabte 22,9 kg og fik endelig et stabilt vægttab

"Jeg har været oppe og nede i vægt mange gange i mit liv, men det her forløb er det første der for alvor både har virket og holdt mig stabil. Det er en ubeskrivelig fed fornemmelse."

Signe Nielsen
31 år



Jens Christian tabte 12,8 kg og fik et helt nyt syn på sig selv

"Der er sket radikale ændringer i mit liv både i forhold til min opfattelse af mig selv og i forhold til min fysiske form. Det er ikke længere en byrde at træne – det er blevet et højdepunkt!"

Jens Christian Laursen
34 år



Lena tabte 15 kg efter en december med både juleguf og vægttab

"Det er første gang nogensinde, at jeg er kommet igennem december måned med et vægttab, selvom jeg har fået både julemad og juleknas og ikke føler jeg har måttet lide afsavn."

Lena van Hees
54 år



Tanya tabte 11,7 kg og fik mere selvværd, energi og overskud

"Min krop er blevet stærkere, og strammere. Jeg er blevet en gladere kvinde med mere selvværd, energi og overskud. Og det er fedt!"

Tanya Nielsen
32 år

5 FEDE BONUSSER

der ryger lige ned i din lomme uanset hvilket forløb du vælger

Fortius Fitness Insider

Denne manual er selve grundpillen i vores koncept, og det er ikke bare en bog. Det er faktisk en hel uddannelse, der lærer dig, hvorfor vores teknikker er så effektive. Du får 25 års viden og erfaring samlet på let og overskuelig vis, så du efterfølgende ved, hvad der virker og hvorfor.

VÆRDI: 1.999,-



Fortius Fitness Food

50 nemme, lækre og familievenlige opskrifter, som alle er specialudviklede baseret på vores simple kostprincipper. Opskrifterne kan let varieres, også i veganske eller vegetariske udgaver, og så er de lavet på ingredienser, du nemt kan finde i et almindeligt supermarked.

VÆRDI: 1.499,-



Guide: Sådan laver du et home gym

Den ultimative guide til dig, der gerne vil træne hjemme og undgå turen frem og tilbage til det lokale træningscenter. Vi har testet uendeligt meget udstyr gennem årene og giver dig her vores anbefalede produkter i forskellige prisklasser. Alt sammen simple produkter, som gør dig i stand til at udføre dit træningsprogram i eget hjem. Det kræver mindre plads end du tror.

VÆRDI: 999,-



Guide: Effektiv træning du kan lave hvor som helst

Når ferien står for døren eller bilen er punkteret, er det rart med en håndfuld super simple øvelser, der gør det muligt for dig at vedligeholde din træning uden at skulle afsted til et center. Vi giver dig en række effektive øvelser med verdens nemmeste og billigste redskab, som sagtens kan være i baglommen.

VÆRDI: 999,-



+ Eksklusiv adgang til vores forum Fortius Inner Circle

Vi lukker dig ind i Danmarks mest personlige, motiverende og inspirerende forum, hvor du kan sparre med både trænere og flere tusind andre klienter fra Fortius Fitness. Et univers, hvor du kan være ærlig, dele dine sejre og få god støtte fra andre i samme båd. Dit medlemskab har ingen udløbsdato – du kan altid få hjælp, uanset hvornår du afsluttede dit forløb.

VÆRDI: UVURDERLIG

(Ja, det lyder måske lidt vildt, men faktum er at du har langt større chance for succes, når du bliver en del af et fællesskab med ligesindede.)

Samlet værdi: + 5.496,-

DIN PRIS: 0,-

Alt det her kunne vi sagtens ha' solgt som individuelle produkter. Men du får det hele gratis, så snart du takker ja til at fortsætte efter din uforpligtende samtale (som også er gratis).

Du behøver ikke at tage endelig stilling til, hvilket forløb du ønsker, før den indledende samtale med din potentielle træner.

KICKSTART	ACTIVE FIT	SUPER FIT	ULTRA FIT	TEAM FIT
2 mødegange	**6 x 55 minutters personlig træning**	**12 x 55 minutters personlig træning**	**36+ x 55 minutters personlig træning**	**Træn flere sammen og spar stort!**
KICKSTART indgår obligatorisk i starten af nye træningsforløb, men kan også stå alene og fungere som din base for at komme videre på egen hånd. *Her lægger vi fundamentet for din kommende livsstilsændring med to intensive og motiverende sessioner, hvor vi gennemgår teorien bag vores koncept og tilpasser det til dig og din unikke situation.* *Du får også en gennemgang af vores kostprincipper og instruktion i øvelserne i dit træningsprogram. Sessionerne er ikke tidsbegrænsede, men tager den tid der skal til, for at give dig den bedste introduktion til vores koncept.* *Vælger du et træningsforløb sammen med KICKSTART, får du rabat.*	*ACTIVE FIT er vores mest fleksible forløb. Det er bedst egnet til dig, der har alle teknikker på plads og kan motivere dig selv, men ønsker regelmæssig sparring med din personlige træner for at opnå de hurtigste resultater.* *Træn eksempelvis hos os én gang om ugen eller hver 14. dag sideløbende med, at du træner i dit lokale center eller hjemme, hvis du har udstyret.* *Mange, der har været igennem SUPER FIT, vælger at fortsætte med ACTIVE FIT for at blive sluset stille og roligt ud på egen hånd.*	*SUPER FIT er vores mest populære forløb. Det er perfekt for dig, der vil mærke resultaterne på kortest mulig tid og har behov for en koncentreret indsats med din personlige træner ved din side det første stykke tid.* *Du træner 2-3 gange om ugen hos os, og for langt de fleste er dette forløb tilstrækkeligt til at fortsætte træningen på egen hånd, uanset om du er nybegynder eller træningsvant.* *OBS: Forlænger du dit SUPER FIT forløb flere gange, opnår du fra dit 3. forløb en rabat på 900 kr. pr. forløb. Rabatten er bagudrettet, så alle dine forløb kommer ned på 8.000 kr.*	*ULTRA FIT er for dig, der fra start ønsker et intensivt samarbejde over en længere periode, hvor du har fast støtte, så længe du vil og kan forblive i de vante rammer.* *Med ULTRA FIT får du alle fordelene fra SUPER FIT, men til en lavere månedlig pris fra begyndelsen, når du vælger minimum 3 måneder a 36 timer i alt.* *ULTRA FIT er blevet til på baggrund af den store efterspørgsel, vi har oplevet fra klienter, der er så glade for deres forløb, at de ønsker at forlænge det.*	*TEAM FIT er vores holdforløb, hvor du træner sammen med din mand, kone, kæreste, kollega, ven eller veninde.* *Alle forløb fås som TEAM FIT, hvor I kan støtte og hjælpe hinanden og dele glæden over jeres resultater under og efter forløbet og samtidig få det til en fordelagtig pris.* *Priseksempel på SUPER FIT med op til 3 personer:* *1. person 15.900,-* *2. person 7.950,-* *3. person 7.950,-* *NB: For at kunne benytte TEAM FIT skal I vælge samme forløb, have nogenlunde samme træningserfaring og kompatible mål.*
4.800,- Uden forløb **4.000,-** Med forløb	**5.100,-** Inkl. KickStart **9.100,-**	**8.900,-** Inkl. KickStart **12.900,-**	**8.000,-** */måned* Inkl. KickStart fra **28.000,-**	**50% rabat** Del rabatten i mellem jer

Du har mulighed for at dele betalingen i helt op til 6 månedlige rater – uden ekstra omkostninger eller gebyr.
Der kommer ikke yderligere omkostninger til de angivne priser.

DE FLESTE HAR BRUG FOR MINDRE HJÆLP END FORVENTET

Det kan virke som et stort projekt, hvis du har et større antal kilo, du gerne vil af med, eller hvis du føler dig slap som en karklud, men det er ikke ensbetydende med, at du har brug for et langt forløb.

Vores vigtigste mål er at gøre dig selvstændig og lære dig at varetage din nye livsstil på egen hånd. Derfor fokuserer vi på at uddanne dig fremfor at fastholde dig i et unødvendigt langt samarbejde.

Alle forløb følger samme trin.



Garanti for resultater eller pengene retur

så længe du følger vores anvisninger

FASE 1: Rejsen begynder

TRIN 1: Overblik

Vi gennemgår din nuværende situation og identificerer de udfordringer, som hidtil har stået i vejen for din succes.

TRIN 2: Referencepunkt

Vi laver en kropsanalyse, så vi har et veldokumenteret udgangspunkt for din udvikling.

TRIN 3: Personlig plan

Vi tilpasser vores principper om effektiv træning og fleksibel kost til din hverdag, og sammensætter et forløb, der passer til dig og ingen anden.

TRIN 4: Handlekraft

Vi implementerer din personlige plan og bygger et solidt fundament for din kropsforvandling.

TRIN 5: Løbende optimering

Vi følger med på nært hold og justerer løbende, så du får det bedst mulige resultat på kortest mulige tid.

TRIN 6: Tro på egne evner

Gennem kompetent og empatisk rådgivning fjerner vi al din usikkerhed og gør dig tryg i din nye livsstil.

FASE 2: På egne ben

Efter endt forløb har du alle de redskaber, du skal bruge for at stå på egne ben og fortsætte med dine nye, gode vaner. Du er stærk, slank og selvsikker for evigt.

DIT SPEJLBILLEDE OM EN MÅNED ER RESULTATET AF, HVAD DU BESLUTTER I DAG

FORTIUS FITNESS

FITNESS SIMPLIFIED

Tænk hvis du en dag så dig selv i spejlet og blev mega glad. Hvor skønt ville det ikke være? Især hvis du samtidig kunne vinke farvel til negative tanker om slappe muskler og deller på maven, og måske endda slentre en tur på stranden med en veltilfreds følelse indeni.

Du kan få det hele - det kræver bare, at du tør tage springet. Det første spring på rejsen er faktisk bare et lille hop. Her hos Fortius Fitness starter alle forløb nemlig med en **gratis og uforpligtende samtale**, hvor du møder din potentielle træner og hører mere om vores koncept.

For at få din gratis samtale skal du bare klikke på den røde knap med "JA TAK" nederst på siden, hvor du fandt linket til denne prisliste. Og skulle den side være forsvundet fra din skærm, så kan du altid klikke på linket i den mail, du har modtaget fra os.

Når du har takket ja til din samtale, bliver du kontaktet af din potentielle træner hurtigst muligt, så I kan aftale nærmere. Vil du gerne starte op snart, er det en god idé at booke din samtale nu, da der kan være ventetid på træningsforløbene.

Kontakt os endelig, hvis du har spørgsmål.

Mange hilsner,

Kasper V. Christensen & Joan Lang

Personlige trænere og stiftere af Fortius Fitness

P.S. Når 15.000 helt almindelige mænd og kvinder kan forandre deres krop, så kan du også. Hvis du vil se nogle af de utrolige forvandlinger, som vores klienter har opnået med vores hjælp, så tag et kig på de næste sider. Hver klient har sin historie, sit mål og sit unikke resultat. Tjek så mange du kan for at få en idé om, hvad der er muligt, når du går all in.



FØR EFTER



FØR EFTER

VIL DU VÆRE DEN MIDDELMÅDIGE TYPE?

NEJ, VEL.

Vi mennesker søger helt naturligt de bedste valg, og det er grunden til, at flere tusind mænd og kvinder allerede har valgt Fortius Fitness som deres partner i jagten på drømmekroppen.



TIL DIG, DER OVERVEJER OM DET ER INVESTERINGEN VÆRD

"Efter jeg blev mor for anden gang, blev jeg aldrig rigtig tilfreds med min krop igen og selvom jeg prøvede forskellige motionsformer og kostråd, gav det bare ikke resultater – hver gang jeg tabte et kilo, tog jeg det på igen. Jeg har aldrig været overvægtig, men når man er petit størrelse (159 cm), kan 5 kilo for meget sagtens ses – især på maven.

I min søgning efter (endnu) en løsning, faldt jeg over Fortius Fitness website og tilmeldte mig nyhedsbrevet. Det vakte min interesse: Enkle kostprincipper og 3 timers træning om ugen. I en travl hverdag med børn og job, lød det realistisk.

Jeg har aldrig før haft en personlig træner og syntes, det var mange penge. Nu hvor jeg står på den anden side af forløbet, er det ***de bedste penge jeg nogen sinde har givet ud*** *og det virker ikke spor dyrt i forhold til, at jeg faktisk har fået en uddannelse i at holde mig stærk, sund og slank.*

Jeg har ikke bare investeret i et antal træningstimer, men i resten af mit liv. *Jeg har tabt 5 kilo og 30 cm – og det svarer nok til 7 kilo fedt smidt og 2 kilo muskler vundet – derfor kan det virkelig ses. Jeg er gået fra morkrop til fitnesskrop på 3 måneder.*

Men det bedste jeg har fået, har faktisk intet med mit udseende at gøre: Jeg har nemlig fået meget mere overskud og energi. Så de 3 timer jeg brugte i træningscentret, vinder jeg mange gange igen i friske, vågne timer sammen med min familie. Jeg er også mere skarp på mit arbejde og er generelt blevet mere glad og positiv."



Christina Chanee, 44 år - Fra morkrop til fitnesskrop på 3 måneder

TIL DIG, DER HAR PRØVET ALT - UDEN SUCCES

"Jeg har altid døjet med min vægt og jeg har – trods et meget aktivt ungdomsliv med masser af badminton – aldrig været rigtigt slank.

Jeg har kæmpet med de overflødige kilo hele livet, og de 30 kg jeg tog på under min anden graviditet, gjorde det ligesom ikke bedre. ***Jeg har prøvet MANGE forskellige slankekure, og nogle virker da også – men kun for en kort periode – og så kommer alle kiloene på igen (+ det løse)!***

Jeg har prøvet at efterleve alle de mange velmenende kostråd (og der er jo rigtigt mange) – men det eneste jeg har fået ud af det, er at blive endnu mere forvirret og frustreret – da den ene siger ét og en anden siger noget andet … hele tiden støder man på modsigelser og til sidst ved man ikke hvad man skal tro på.

Jeg tænkte med mig selv, at jeg måtte søge hjælp hos en professionel, som kunne guide mig på rette spor igen, og da Fortius Fitness giver tilfredshedsgaranti – eller pengene retur, tænkte jeg OK så kan jeg jo ikke tabe noget… (andet end det overflødige fedt!) – og det virker!!!

Jeg havde købt et forløb på 14 gange – og på de 2 måneder vi brugte, har jeg tabt 6,8 kg fedt – og 34 cm (hvoraf de 14 er om maven) – Jubii!!

Jeg er ikke i mål endnu – men efter mit forløb – har jeg nu fået den fornødne tro på, at jeg rent faktisk KAN nå mit mål – om at blive slank og få et pænt spejlbillede – ***og jeg har nu fundet en levemåde der virker!*** *– og giver mig de synlige resultater jeg SÅ længe har ønsket mig!*

Jeg har nu 100% motivation til at fortsætte på egen hånd og er slet ikke nervøs for at falde tilbage i min gamle livsstil. Det er virkeligt nemt at følge kostrådene – og skal man ud i weekenden el.lign. så er der også plads til det – det er fantastisk."



Josefine Bucan, 43 år - Fra frustrerende slankekure til fantastisk resultat

TIL DIG, DER FRYGTER FITNESSCENTERET

*”**Jeg var temmelig nervøs for at sætte mine ben i et fitnesscenter**, da det bestemt ikke er mit naturlige habitat, og fordi tidligere forsøg på at styrketræne var endt i fiasko.*

Jeg var jo lidt spændt på, om træneren ville være en af de muskelbøffer, der kan fordrive enhver person med en forhøjet fedtprocent ud af centrene. Mine fordomme blev straks gjort til skamme. Han var en helt normal person med en meget fit harmonisk krop, og jeg følte mig straks i trygge hænder.

Fra altid at have følt mig malplaceret i træningscentre, eller som minimum som om at jeg var dukket op som uinviteret gæst til en andens fest, må jeg sige, at Fortius Fitness føles enormt rummende og er et hyggeligt sted, hvor man føler sig virkelig velkommen.

Simon (eller mirakelmageren, som mine venner kalder ham) er et pragtfuldt, humoristisk og hjertevarmt menneske. Han er dygtig, kompetent og tager dine mål og ønsker alvorligt.

***Han har lært mig at elske at træne og vist mig, at man kan nå utrolige resultater uden at træne sig selv halvt ihjel og sulte sig.** Når bare man gør det rigtige, er det egentligt overraskende lidt der skal til. Det er lige præcis den indstilling og balance, som jeg ubevidst søgte, og som jeg tager med mig.*

Nu er jeg begyndt at træne på egen hånd og synes slet ikke, at det er uoverkommeligt at stå op og træne kl. 05.30. Noget der ville have været utænkeligt for 4 måneder siden.

Stor tak til Fortius for… ja, for alle de ting der har ændret sig i mit liv.”



Henrik Agerbo, 44 år - Fra fitnessfiasko til 15,8 kg fedttab

TIL DIG, DER ELSKER GOD MAD

”Jeg tabte i løbet af mit træningsforløb 20 kg. Og har i dag en meget sundere krop, bedre humør og ikke mindst bedre selvtillid. Alle de mål, jeg gerne ville opnå inden start, er opnået, og jeg har fået blod på tanden til selvstændigt at fortsætte min træning og forbedre mine personlige mål.

Som jeg har fortalt til alle der gad høre på det – er træningsforløbet hos Fortius, det bedste jeg har gjort for mig selv i lange tider! Træningsglæden er tilbage!

Sidst men ikke mindst, skal det ligeledes nævnes, at de kostprincipper Fortius Fitness benytter, har været ***den nemmeste tilgang til en livsstilsændring jeg har oplevet****. Jeg har ikke behøvet at tælle kalorier, eller leve afskåret fra eksempelvis restaurantbesøg.*

Principperne har givet mig en sund forståelse for, hvad jeg skal tænke over ved valg af mad på tallerkenen og i maven. Jeg har ikke følt jeg har været på kur, jeg har kun kunnet mærke, at min bevidsthed omkring kost har ændret sig.

Jeg kan ikke andet end varmt at anbefale et forløb hos Fortius Fitness, og selvfølgelig hos den altid smilende Magnus!”



Trine Mikkelsen, 32 år - En overraskende nem livsstilsændring

TIL DIG, DER IKKE HAR TID TIL AT TRÆNE

”Jeg har tidligere forsøgt at tabe mig via motion (svømning og løb) og slankekure. ***Jeg oplevede ofte, at disse slankeure var for strenge og for svære for mig at overholde i en travl hverdag med fuldtidsjob og børnefamilie.***

Efter at have besluttet mig for at der nu skulle ske noget, søgte jeg på nettet og fandt Fortius Fitness i Søborg, hvor jeg efter en uforpligtende samtale kunne mærke, at det var stedet for mig og et skridt på vejen til mit vægttab.

Målet var og er et vægttab på omkring 30 kg, hvilket var en stor opgave, som kunne synes uopnåeligt uden den rette guidance og træning. Mia blev min personlige træner og har været en enorm stor støtte, sparring og inspiration gennem hele forløbet.

Hun har kunnet presse mig, så jeg leverede mit ypperste, hvilket har resulteret i synlige og hurtige resultater hvad både cm og kilo angår. Træningen har aldrig været kedelig, og vi har jævnligt prøvet nye ting. Det har for mig været spændende og givende.

Mit vægttab er nu på ca. 20 kg. Jeg har tabt 67 cm fordelt 4 steder på kroppen samt er landet på en fedtprocent på 25 %. Jeg er ikke i mål endnu, men målet er inden for rækkevidde og dermed meget tættere på end det nogensinde har været.

Jeg er så stolt og glad over alt det, som mit vægttab har bidraget til for mig, min familie og starten på et nyt kapitel i mit liv.

At starte på mit store vægttab og starte hos Fortius Fitness har været den bedste investering for mig.”



Nicole Viola Petz Abreu, 35 år - For mange kilo og for lidt tid - ingen hindring!

TIL DIG, DER TROR, DU ER FOR GAMMEL

"Jeg vil gerne takke Kasper, for sin meget jordnære og effektive coaching under min træning. ***På grund af min alder (66) var jeg skeptisk med hensyn til mulige resultater.*** *At bruge ham som personlig træner har hjulpet mig med at opnå maksimum resultat på minimum tid, og har ført til nye veletablerede livs- og arbejdsvaner.*

Efter ni måneders træning kan jeg opsummere fordelene, jeg har opnået med Kasper som personlig træner således:

På det psykiske niveau:

- *Jeg har erfaret en stor forøgelse af min generelle følelse af velvære.*
- *Jeg kan holde mig intellektuelt vågen i længere perioder af gangen.*
- *Jeg kan bibeholde en mere fokuseret indsats når jeg arbejder med mine klienter.*
- *Det er meget nemmere at bibeholde positive holdninger under længere perioder med stress.*
- *Min beslutningstagen er mere præcis og nemmere at overskue.*

På det fysiske niveau:

- *Jeg har meget mere energi og udholdenhed i mit job.*
- *Min styrke er næsten fordoblet på ni måneder.*
- *Jeg har tabt 9 kg, og har justeret min diæt og min træning sådan at jeg kan bibeholde min vægt.*
- *Mit taljemål er gået ned med 95 til 84 cm.*
- *Min hvilepuls og blodtryk er begge reduceret.*

Som direktør for et firma er tid et meget kritisk element. Paradoksalt nok har den tid der bruges på træning faktisk givet mig mere tid gennem øget effektivitet på arbejdet. Jeg opnår mere på kortere tid!"



Mike Osgood, 66 år - Fra skeptisk og slatten til sund, stærk og fokuseret

TIL DIG, DER ER BANGE FOR EN RÅBENDE MILITÆRTRÆNER

*"**Første gang jeg skulle møde Randi, var jeg super nervøs** – ville hun være sådan en overgearet drill sergeant type, der råbte i stedet for at tale? Ville hun synes, at jeg var helt håbløs og umulig, fordi jeg ikke havde plejet min krop på samme niveau?*

Alle fordomme blev gjort til skamme!

Hun viste sig at være stille og rolig, super empatisk, imødekommende og god til at sætte sig ind i mine ønsker, formåen og væsen. Hun ved en masse om ernæring såvel som træning og spottede med det samme, at jeg var en smule besat af at tælle kalorier. Hun udfordrede mig mentalt til at droppe tælleriet.

Ligeledes opfordrede hun mig til at stoppe med at veje – ikke kun min mad – men også mig selv. Det var super angstprovokerende til at begynde med, men har vist sig at gøre livet meget lettere, både helt bogstaveligt – jeg kan gå ud og spise uden at have en køkkenvægt i håndtasken og i overført betydning, ved at jeg taber mig i både kg og centimeter!

Det har været helt utroligt tilfredsstillende at se og mærke min krop ændre sig. Steder som ikke har været faste i årevis er det nu.

En af de store fordele ved at træne hos Fortius er, at man hurtigt mærker fremgang og ser resultater. Derudover har jeg oplevet at have meget mere energi og overskud i hverdagen.

Jeg kan varmt anbefale Fortius Fitness til enhver, der måtte være lidt tøvende i forhold til at komme i gang med at træne."



Katrine Herfort Bruun, 43 år - Fra fordomme til fremgang

TIL DIG, DER IKKE TROR, DU KAN TABE DIG

"Jeg er 54-årig kvinde og har gennem de sidste 3 år forsøgt at kontrollere min vægt gennem spinning 2-3 gange om ugen og kulhydratfattig kost.

Jeg tabte mig 10 kg for 10 år siden ved at bruge vægtkonsulenternes kur, og har til dels spist som de anbefalede siden. De sidste 3 år er min vægt bare steget, og til sidst opgav jeg både træning og kost, og tænkte at det måske var overgangsalderen der gjorde, at jeg ikke kunne tabe mig.

Det endte med 20 kg overvægt i forhold til min ønskede vægt. Jeg kunne ikke være i noget af mit sædvanlige tøj, gruede for skiferien og for ikke at kunne klare det fysisk, og jeg syntes ikke der var noget tøj, jeg så pæn ud i.

Min mand havde hørt om Fortius Fitness gennem en kollega, og han fik mig til at starte et forløb.

***Jeg var skeptisk, fordi jeg efterhånden mente, at det var umuligt for mig at tabe mig**, også selvom jeg skulle træne igen, og styrketræning har jeg egentlig aldrig haft lyst til. Samtidig var jeg også meget opsat på at give det en sidste chance, da det var svært at holde spejlbilledet ud.*

Jeg har på 4 måneder tabt 12 kg og kan passe mit gamle tøj igen, og jeg er faktisk rigtig godt tilfreds med mit spejlbillede allerede nu, selvom jeg mangler nogle kilo i at nå mit mål. Mine kolleger og omgangskreds kommenterer nu på mit vægttab, og jeg har anbefalet forløbet hos Fortius Fitness.

*Det forpligter at have en personlig træner, og det er en stor motivationsfaktor at have en engageret og dygtig træner som forstår at rådgive om både kost og øvelser, og **jeg er meget tilfreds med mit resultat**.*

Jeg glæder mig meget til skiferien, og er både slankere og stærkere end jeg har været i mange år. Jeg føler mig også godt klædt på til at fortsætte på egen hånd, og har stor tillid til at jeg når mit endelige mål."



Helle Smit, 54 år - Når det umulige bliver muligt

TIL DIG, DER FRYGTER, AT DIT FORLØB GÅR UD OVER RESTEN AF FAMILIEN

"Inden jeg begyndte på træning hos Fortius Fitness, havde jeg kæmpet med at tabe mig noget mere efter sidste graviditet ud af tre uden de store resultater. Jeg prøvede, hvad jeg mente, var sund mad og købte et løbebånd, der blev brugt hver tredje dag.

Jeg tabte mig meget, meget stille og roligt, det blev til 6kg på 7 måneder. Mit problem var, at jeg blev ved med at finde på undskyldninger for at spise noget usundt og undskyldninger for ikke at løbe.

Så da min mor kom og spurgte mig, om jeg ville være hendes makker hos en personlig træner, tænkte jeg, at det var nok det spark i rumpen og den motivation, jeg skulle bruge.

Jeg synes, det har været et super motiverende forløb med gode råd og vejledning fra Tina.

***Jeg havde frygtet maden, da jeg har tre børn, der ikke skal tabe sig** og jeg ikke mente, at der skulle laves specialmad kun til mig, da ungerne så nok heller ikke ville have det, der blev serveret.*

Men Tina kom med løsninger og opskrifter og det var simpelthen så godt.

Alt i alt et rigtig godt forløb, som stærkt kan anbefales!"



Henriette Krebs, 24 år - Lækker mad til store og små (ingen specialmad til mor!)

TIL DIG, DER ALLEREDE HAR PRØVET PERSONLIG TRÆNING (UDEN ØNSKET RESULTAT)

"Jeg er midt i fyrrerne og er begyndt at mærke alderens forandringer i kroppen. Det viser sig ved leg med min søn på 9 år og ved fysiske aktiviteter, der tidligere har været lettere at udholde.

Jeg har før trænet i det små med motionsløb og sporadiske besøg i fitnesscentre, men uden erklærede mål. På grund af omvæltninger i familie-/jobliv, har jeg de seneste år slet ikke været aktiv mere end med daglige cykelture til og fra arbejde.

En dag falder jeg over en annonce for Fortius Fitness på Facebook. Normalt kigger jeg hurtigt videre, men jeg bliver fanget af beskrivelsen af de simple og håndterbare principper. Et personligt forløb, der tager højde for hverdagens rytme og muligheder, lyder næsten for godt til at være sandt.

Jeg har ikke et klart mål fra begyndelsen. Det drejer sig om at få en lidt pænere figur og styrke en krop, der er udfordret af stillesiddende arbejde. Jeg forestiller mig, at jeg får nogle styrketræningsøvelser og nogle gode råd om at spise lidt mindre og håber, at jeg har viljen til at følge dem.

Inden første indledende samtale er jeg skeptisk, da jeg tidligere har prøvet personlig træning som introduktionstilbud i fitnesscentre, der bar præg af at være et færdigt produkt.

Selve forløbet er svært at sætte ord på. Men resultaterne er ikke udeblevet! På 2 måneder har jeg tabt 10 kg!

10 kg!

Jeg har stadig svært ved helt at forstå, at det kunne lade sig gøre med så smerte-/afsavnsfri en indsats. Jeg har nu et bælte, hvor jeg bruger inderste hul og bukser, der ville falde uden dette bælte. Og jeg kan se en talje! Jeg har lovet min søn at citere ham: "Din mave er blevet hårdere." :-)

I dag kan jeg kigge mig i spejlet med stolthed og glæde. *Tingene sidder i langt højere grad, hvor de skal og selvom der stadig er lidt overflødigt, så flyder det ikke ud. Jeg er på rette kurs."*



Per Bøggild, 45 år - Endelig en personlig træner, der kan sit kram

TIL DIG, DER DØJER MED SKADER

"Jeg var længe om at tage beslutningen om at få mig en personlig træner. ***Jeg fik en diskusprolaps i 2012, og har været kastet rundt på diverse "genoptræningshold" som på det bedste, kun lærte mig at strække mine forkrøblede muskler ud. Ikke nogen større succes.***

Jeg havde brug for en, som i bogstavelig forstand ville stå med hænderne på min ryg og holde mig i hånden under øvelserne, og guide mig. Jeg kiggede flere steder, men ret mange personlige trænere, sender dig et program, og så skal du selv tage ned et sted og træne ud fra det. Det var for tamt.

Så faldt jeg over Fortius Fitness. De fortalte at man kunne træne alene, og der tænkte jeg, at det ville hjælpe mig meget, især på min koncentration. Så jeg skrev til Kasper og fortalte ham, hvordan min ryg var skadet, hvor lang tid jeg havde brugt på nytteløse forløb, og om han ville kunne hjælpe.

Det kunne han. Jeg forklarede ham, at topprioriteten var, at min ryg skal kunne fungere igen, bonussen ville være, at jeg også tabte mig.

Siden 2012, var jeg blevet mere og mere bange for at træne. Jeg blev bedt om at stoppe med at løbe, da det muligvis ville kunne forværre min skade.

Hver gang jeg var i træningscenteret, endte det med at jeg tog for mange kilo i vægt, og jeg så lå på langs i 14 dage efterfølgende, så jeg blev simpelthen bange for at løfte noget… Så man kan sige, at jeg faktisk ikke trænede før, jeg startede hos Fortius Fitness, for jeg turde ikke.

Det tør jeg nu.

Jeg kan for første gang sove på maven om natten, det har jeg ikke kunne siden skaden i 2012, (det lyder fjollet) men jeg sover igennem nu. Før i tiden vågnede jeg hver gang jeg var i gang med at vende mig, da jeg skulle have hjælp til det. Jeg rejser mig fra sengen uden problemer, ryggen føles ikke som kogt spaghetti længere.

Og endnu bedre, ***jeg kan nu stå og bukke mig ned over sofaen og kysse min kæreste godnat om aftenen. Og så er der røget nogle cm om livet. Skønt!"***



Helle Mie Thomsen, 34 år - Farvel til smerter og goddag til fredelig nattesøvn

TIL DIG, DER TROR, DU ER FOR SLAP

"Shit, mine bukser strammer! Nu skulle det være – ikke flere overspringshandlinger, og uinspireret, kedelig træning og dårlige madvaner. Jeg ville i gang med at træne – ikke bare konditionstræning, men "rigtig" træning med vægte. Men hvordan og hvor…?

Tidligere på året i 2017 oplevede jeg, at vægten langsomt steg i takt med dårlige madvaner og inaktivitet. Jeg manglede motivation og hjælp til at komme i gang med træningen. Jeg faldt over et FF-opslag på FB, og jeg kontaktede Kasper angående et træningsforløb. Han matchede mig hurtigt med Pia – et match, der viste sig at være lige i skabet.

Jeg startede et forløb i FF-Gothersgade i august 2017, lige efter jeg var kommet hjem fra Skanderborg festival (ja, det var hårdt). Jeg valgte et forløb med personlig træning 2x om ugen. Det passede perfekt til mig, da jeg derfor ikke behøvede at supplere med selvtræning nede i det lokale fitnesscenter. Det var nemlig aldrig sket!

Derudover er det fantastisk at træne i et privat center, hvor man ikke skal stå i kø til de forskellige maskiner. Ud over et andet "træningspar", undgik jeg også at skulle træne foran andre, hvilket tidligere har fungeret som en personlig barriere i forhold til vægttræning.

Men hold op, hvor var jeg slap i starten! Men med den rigtige vejledning og diverse opmuntrende ord, begyndte jeg langsomt at opbygge en styrke i kroppen, samtidig med at resultaterne begyndte at vise sig. Vægten gik ned og fedtprocenten blev mindre, men den bedste følelse var, at jeg pludselig blev glad for at være i min egen krop.

Jeg kan varmt anbefale et træningsforløb hos FF, og jeg håber, at alle FF'er får samme positive oplevelse som mig. Hos FF er der plads til alle – uanset størrelse og alder."



Joo Hanne Poulsen, 34 år - Selv den slappeste karklud kan blive stærk

SÅDAN SIGER VORES KLIENTER

Annette Brandt
2 anmeldelser · DK

★★★★★

Kan varmt anbefales

Jeg er omkring de 60 og havde aldrig styrketrænet før, da jeg meldte mig til et 7 ugers forløb hos Eva Bagger fra Fortius fitness og jeg må sige det har været en meget større oplevelse og øjenåbner for mig end jeg i starten forventede. Gennem Evas profesionelle vejledning er jeg blevet meget klogere på øvelser og teknik og desuden overrasket over hvor meget min krop egentlig kan klare. Jeg følte mig rustet til at gå videre med træningen på egen hånd og kan nu ca 2 mdn efter start, begynde at se og mærke træningens effekt.
Der er en dejlig afslappet atmosfære i træningscenteret og Eva er sød, glad og imødekommende med masser af overskud og smittende entusiasme for træningen. Jeg kan varmt anbefale Eva og Fortius

Aurora
35 anmeldelser · DK

★★★★★

En god investering

En god investering! Har lige afsluttet et 6-ugers forløb med Anne Bjørnø i Blovstrød (Allerød): jeg er bare glad, fuld af energi og ca. :-) 5 kg lettere. Det kan klart anbefales, hvis du har - lige som mig - brug for et skub til et sundere liv. Tak Anne!

Nina
1 anmeldelse · DK

★★★★★

Fantastisk forløb

Det har været en utrolig god, sjov og effektiv oplevelse med et personligt træningsforløb med Eva i Fortius Fitness, København K.
Jeg havde brug for et kickstart til en ny livsstil og Eva var fantastisk at træne med og gav mig de bedste værktøjer til at kunne fortsætte selv.
Jeg er så glad for at have investeret i mig selv og investeret i tiden med Eva.
Udover fysiske resultater efter bare 7 uger, har jeg også fået et helt andet mindset efter forløbet og for det er jeg evigt taknemmelig.
Tusinde tak for et godt forløb , jeg kan varmt anbefale Eva og Fortius Fitness.

SERVICEPOINT-ID: 290
2 anmeldelser · DK

★★★★★

Enkelt og effektivt

Virkelig god oplevelse. Lige det der skulle til for at få mig i gang. Konceptet med træning og snak om kost et enkelt og effektivt og jeg er overrasket over, hvor langt man kan komme med sin krop på blot syv uger. Eva fra afdelingen i Kbh. K forstod virkelig at finde den rette balance med at motivere og løbende skrue op for ambitionsniveauet. Hun super empati og er god til at nudge! Tak Eva!

Dan
3 anmeldelser DK

★★★★★

Hårdt men godt

Jeg har gennemført ét forløb hos Fortius Fitness i Søborg og er nu begyndt på nummer to.

Jeg har før formået et stort vægttab, men vægten er de seneste år gået den forkerte vej igen. Til trods for både løb og cykling skete der ikke rigtig noget, og jeg valgte derfor at få en træner hos Fortius Fitness.

Første forløb var tough! Vi kørte hårdt på 2-3 gange om ugen - men det har også givet tydelige resultater. Jeg har smidt 7 kilo den første 1½ måned, og 6 cm om både brystet og maven. Hvis det ikke var nok, så kan jeg mærke hvordan jeg er blevet fysisk stærkere og min krop er i stand til mere. Jeg er gået fra have ondt i knæene hvis jeg går ned på hug, til at squatte 45 kilo uden alt for meget piveri.

Fortius Fitness har nogle fine kostprincipper og det har naturligvis gjort en del til mit vægttab. De er rimelig nemme at følge, og fleksible nok til at man ikke går død i det. Vi tæller ikke kalorier, og der er ikke noget man ikke må få, men det betyder meget at være opmærksom på hvor ofte og hvor meget man spiser af forskellige madgrupper.

Kunne jeg finde alle disse informationer på nettet selv? Sagtens! Men der er langt fra tanke til handling, og den sparring jeg har fået fra min træner igennem forløbet har gjort at jeg rent faktisk har fået resultater.

Jeg har aldrig løftet vægte før, og forløbet har nærmest været en miniuddannelse i kost og træning. Jeg har valgt at købe endnu et forløb, hvor jeg træner hos FF én gang om ugen, og så klarer resten selv - så kan min træner holde mig i ørene, og jeg kan sikre at jeg stadig er på rette vej. En personlig træner er ikke billig, men jeg er slet ikke ked af den investering jeg har gjort, og jeg er mega glad for at jeg endelig ser resultater.

Kirstine Nielsen
2 anmeldelser DK

★★★★★

Super godt forløb

Det har været et super godt forløb, og jeg er nu klar til selv at arbejde videre med både kostplan og træningsplan.

Sigrid Laursen
1 anmeldelse DK

★★★★★

En fantastisk oplevelse

Det har været en fantastisk oplevelse med et personligt træningsforløb med Eva i Fortius Fitness, København K. Jeg havde aldrig troet at der kunne ske så meget på kun 7 uger med 2 ugentlige træninger. Det er den bedste investering i mig og selv og min krop. Især elsker jeg konceptet for ikke at være et "Quick fix", men i stedet har jeg fået værktøjerne til at fortsætte selv efter forløbet. Jeg er blevet meget klogere på både styrketræning og kost. Tusinde tak for et godt forløb og sender hermed mine varmeste anbefalinger til både Eva og Fortius Fitness.

Alexander
9 anmeldelser DK

★★★★★

Jeg er i gang med et længere forløb med...

Jeg er i gang med et længere forløb med Magnus som er personlig træner hos Fortius Fitness og jeg har kun rosende ord til ham og konceptet de kører i Fortius Fitness, og jeg vil på alle måder anbefale det videre til alle der overvejer et forløb hos Fortius Fitness..

DIN SUCCES ER VORES SUCCES



Morten Kühlmann anbefaler **Fortius Fitness Personal Training Center**.

Jeg har gået der 4 måneder. Min træner Pia er mega kompetent og god at sparre med. Jeg blevet mine kroniske rygsmerter kvit...altså helt kvit. Og så selvfølgelig et ikke helt ubetydeligt vægt tab. Så tak for det!



Annette Friis anbefaler **Fortius Fitness Personal Training Center**.

Jeg går i Fortius Fitness hos Mikkel inde i Gothersgade.
Jeg har dyrket sport hele mit liv men har aldrig fået en så fantastisk rådgivning og resultater som nu.
Jeg har investeret i det og har fået et resultat jeg aldrig havde drømt om.
Det er vigtigt for mig ikke at få store muskler og samtidig at tabe mig de rigtige steder. Det har træningen med Mikkel i den grad gjort for.
Stor ros til Mikkel for hans måde at være på.
Kan kun anbefale Mikkel i Fortius Fitness



Lise Ann Mangino anbefaler **Fortius Fitness Personal Training Center**.

Man kan ikke gå galt med træning hos Fortius Fitness. Pia har været en fantastisk træner der har givet mig kost vejleding så jeg har tabt mig i kilo og i centimeter. Nu kan jeg mærke muskler over alt på kroppen, min ryg og min knæ har det nu som jeg er 10-20 år yngre og jeg springer op af trappen. Hun har også gjort mig klar til at køre videre på egen hånd. TUSIND TAK!!



Majken Hilding Albrechtsen anbefaler **Fortius Fitness Personal Training Center**.

Jeg har været så heldig at have et 3 måneders forløb med kost omlægning og træning og med fantastiske resultater. Stephanie var min personlige træner, og hun kom på lidt af en opgave, da jeg var overvægtig, havde slidegigt i hofter og knæ og bliver snart 50 år. Men med kost og træning, tabte jeg 10 kg og ¤0 cm rundt på kroppen på de 3 mrd, og jeg har mange flere dage uden smerter. Så mine varmeste anbefalinger får i af mig.

VORES KLIENTER FÅR DE BEDSTE RESULTATER

Mie Borg-Hansen
24 anmeldelser · DK

★★★★★

Bedste investering og forandring på 3 mdr.

Jeg har i løbet af de sidste 3 mdr været tilknyttet Fortius Fitness i Fredericia med Nina som træner. Det har fra start været vigtigt for mig at vægttabet ikke gik for hurtigt og at kroppen/hovedet skulle følge med. Nina er en kanon sparringspartner og forstår at tilpasse kosten og mulighederne til de ønsker jeg havde. Selve træningen har været kanon, og jeg er blevet presset til det yderste. Uden Nina var det ikke lykkedes mig at flytte mig så markant og blive så stærk på så kort tid. Min krop har lystret og blevet presset til det yderste, men i samme omgang fået så meget teknik ind, at jeg nu har mod på at gå igang selv. Nina har ændret mit mindset fra at ville være tynd - til at ville være stærk, og for det takker jeg hende.

Rikke
3 anmeldelser · DK

★★★★★

Træningsforløb der giver resultater

Jeg kan på det varmeste anbefale et træningsforløb hos Fortius Fitness med Mia i Søborg. Det er den bedste investering jeg har gjort for mig selv. Mia er en fantastisk træner som forstår at motivere til både træning og kost.

Anders Nielsen
1 anmeldelse · DK

★★★★★

Bedste gave til mig selv

Den bedste gave jeg har givet mig selv, var et forløb hos Morten hos Fortius i Tilst. Morten er dygtig til at forklare og vise øvelser, rådgive omkring kosten og hjælper med at holde motivationen oppe når det er hårdt. Udover det er hårdt :) er det også hyggeligt at komme til træning hos ham, og resultaterne kommer, når blot man følger anvisningerne. De bedste anbefalinger herfra!

Deanne
2 anmeldelser · DK

★★★★★

Rigtig godt træningsforløb

Jeg har gået til personlig træning hos Pia i Gothersgade. Det har levet helt op til mine forventninger; vægttab og mange centimeter er forsvundet. Træningen har været godt tilrettelagt og atmosfæren rigtig god og afslappet. Kostvejledning er enkel og nem at følge. Det bedste udbytte for mig er, at jeg nu har det så fint med min krop. Bevægelserne er friere og lettere og jeg er nu glad for at se min egen krop, noget jeg har savnet i mange år. High five til Fortius Fitness.
Hilsen Deanne, 58 år



ER DU KLAR TIL AT BLIVE STÆRK, SLANK OG SELVSIKKER FOR EVIGT?

Vi glæder os til at møde dig og se, om du skal med i klubben af glade klienter, som alle har fået deres drømmekrop med vores hjælp.

Måske er det din succeshistorie, der kommer med næste gang?

Book din gratis samtale nu

(Begrænset plads – først til mølle)

Kasper V. Christensen & Joan Lang