



**PWR!**<sup>®</sup>

## **NYT HOLDKONCEPT TIL TRÆNINGSCENTRE**

FUSIONSTRÆNING MELLE KARDIO, BOKSNING OG FUNKTIONEL

## DANSK UDVIKLET TRÆNINGSKONCEPT



PWR! Power Workout - Repeat! er et dansk træningskoncept, der kombinerer de bedste elementer fra træningsformer som boksning, funktionel træning, syre træning og cardio. Det giver styrke, bedre kondition og endorfiner til hjernen.

Alle vores træningskoreografier er designet af PWR! og passer til musikken til hver serie. Det betyder at deltagerne hurtigt fanger de mange øvelser i træningen og derfor kan træne effektivt efter kort tid.

Ved at skifte mellem styrke, kardio og boksetræning får deltagerne i løbet af træningen trænet hele kroppen - både styrke og udholdenhed - og går samtidig glad hjem fra timerne, fordi vi altid bruger musik folk kender og kan synge med på.

HVAD ER  
PWR!®

## IKKE BARE KARDIO – MEN OGSÅ STYRKE

Sundhedsstyrelsens anbefalinger peger på, at fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler og dermed også giver større muskelmasse og stærkere knogler, er vigtigt for at kroppen kan fungere bedst muligt.



Fysisk aktivitet kan forbedre kognitionen og kan bl.a. bruges som led i forebyggelse og behandling af depression og angst.



Aktiviteter, der styrker muskler er øvelser, hvor der bruges vægte eller egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme

# TRÆNING STYRKER BÅDE KROP OG SIND



# PWR! – THE BEGINNING

Corona skabte interesse for outdoor træning og blev startskuddet for PWR som træningskoncept den 1. juni 2020.

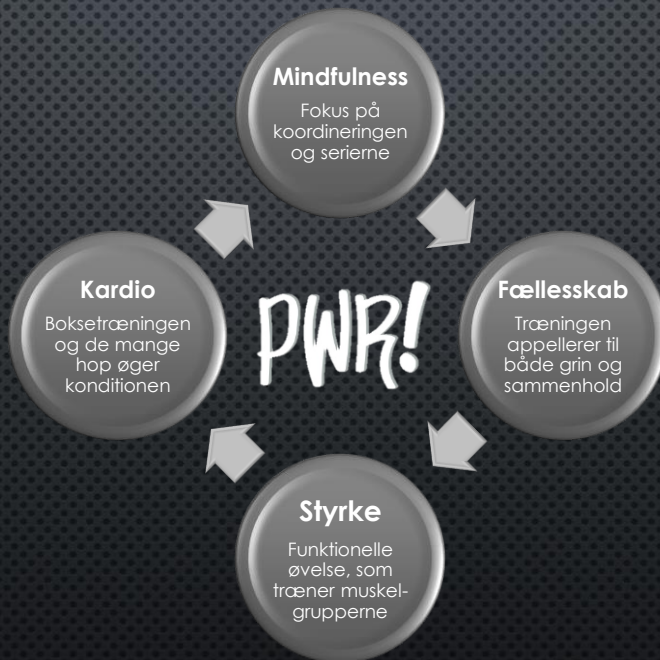
I dag har vi 6 lokationer:

- Dragør
- Vestamager
- Ørestad
- Kastrup
- DGI Byen i København
- Aarhus

# PWR!<sup>®</sup>

## RUMMER ALLE ELEMENTER

### FRA FORSKNING OG TEORI TIL PRAKTISK VIRKELIGHED



PWR! er opbygget i serier, som træner både koordineringsevner, kroppen og de kognitive evner. Ved at sætte fokus på bl.a. evnen til at krydskoordinerer trænes også hjernen til at holde sig frisk.

Community er en stor del af tænkningen i PWR!'s koncept og derfor er der på timerne stort fokus på at skabe en stemning af sammenhold og fællesskab.

Valg af musik til PWR! træningen er halvdelen af oplevelsen. Med vilje er alle serier designet til musik folk kender og kan synge med på. Det giver endorfiner til hjernen og løser op for oplevede stressbelastninger.

Kardioen giver sig selv. De mange serier er bygget op om højintensitets træning, hvilket giver bedre kondition og større robusthed.

# Fra anbefalinger om sundhed til træning



Anbefalinger om både **kondition og styrke**: Kombinationen i træningen har fokus på både kondition og styrke



**Mental sundhed** og træning af hjernen: Koordineringen styrker hjernen



**Mindfulness**: For at følge med er det nødvendigt at være til stede.



**Fællesskab**: Koncept med plads til alle og mange nye venskaber er opstået.



Styrkelse af **immunforsvaret**: Udendørstræning forbedrer søvnen, skaber højere forbrænding, sænker blodtryk og puls



**Godt liv i alle alder**: Man får mulighed for at tage hånd om egen træning og skabe trivsel uanset alder

Sundhed og fællesskab styrkes

# PWR! som trademarket træningskoncept



# HVAD SIGER DELTAGERNE OM TRÆNINGEN



"...DET ER LÆNGE SIDEN JEG HAR  
VÆRET MED TIL NOGET SÅ FEDT..."

**MEDLEM PÅ VESTAMAGER**

"...JEG KAN IKKE HUSKE HVORNÅR JEG  
SIDST HAR GLÆDET MIG TIL AT KOMME  
TIL TRÆNING. DET GØR JEG NU..."

**MEDLEM I ØRESTAD**

"...HVIS DET LIGEFREM ER MULIGT AT  
GØRE TRÆNING TIL EN FEST ER DET LIGE  
NOGET FOR MIG. ..."

**MEDLEM I DRAGØR**

"...DET ER JO EN REN SKYLLEVASK TIL EN  
TRÆT KONTORHJERNE. ..."

**MEDLEM PÅ AMAGER STRAND**

"... KOMBINATIONEN AF ØVELSER GØR,  
AT JEG NU ER SÅ STÆRK I MINE SKULDRE,  
AT JEG IKKE LÆNGERE HAR ONDT ..."

**MEDLEM I AARHUS**





# FÅ PWR!<sup>®</sup> I DIT TRÆNINGSCENTER

Ansatte i træningscentre kan nu også uddanne sig til PWR! instruktør og undervise i PWR! i jeres center. Det kræver blot at de tager PWR instruktør uddannelse, underskriver en licens for at måtte anvende vores koncept til uddannelse og betaler et licensgebyr på 199 kr. om måneden. Licensgebyret giver jeres ansatte adgang til alle vores online koreografier, så de frit kan vælge og sammensætte deres træningstimer.

Instruktøradgang til PWR! online univers koster 199 kr. om måneden pr. instruktør og jeres instruktører kan anvende alle vores blokke til undervisning så mange gange I har brug for. På den måde kan de hele tiden være up-to-date med nye blokke og koreografier.

Prisen for uddannelse til PWR! instruktør er 1.995 kr.

## FOUNDERS

### LISA SAINT-JEAN WÆRLING KRISTENSEN

- 39 ÅR, BOR I DRAGØR
- BAGGRUND SOM SPEDITØR
- KOMPETENCER INDENFOR KOST, PERSONLIG TRÆNING, TEKNIK TRÆNING OG MOTIVATION

### JEANETTE SANDBERG BOSSEN

- 55 ÅR, BOR I DRAGØR
- BAGGRUND SOM KONSULENT
- KOMPETENCER INDENFOR EFFEKTIV TRÆNING, PERSONLIG COACHING, TRÆNINGS- OG UDVIKLINGSFORLØB OG MOTIVATION



## OM OS

STIFTELSESÅR: 2020

LOKATIONER: 6

FOUNDERS: 2

INSTRUKTØRER: 10

[WWW.PW-R.DK](http://WWW.PW-R.DK)

PWR!<sup>®</sup>

# PWR! POWER WORKOUT – REPEAT!

A P MØLLERS ALLE 37M

2791 DRAGØR

[WWW.PW-R.DK](http://WWW.PW-R.DK)

[INFO@PW-R.DK](mailto:INFO@PW-R.DK)

FB: PWR POWER WORKOUT – REPEAT

IG: POWER\_WORKOUT\_REPEAT

LISA WÆRLING: +45 42202791

JEANETTE BOSSEN: +45 31523315

## KONTAKT OS

PWR!<sup>®</sup>