



CROSSFIT TORDENSKJOLD

Hva er CrossFit?

CrossFit er en av verdens mest populære treningsformer, som baserer seg på en kombinasjon av elementer i fra flere idretter, utført i høy intensitet. Hensikten er å forbedre folkehelsen, og forberede kroppen for de fysiske utfordringer som livet bringer.

Grunnpillarene i CrossFit bygges rundt et sosialt inkluderende miljø, og kan tilrettelegges til enhver fysisk forutsetning.



Hvem er vi?

CrossFit Tordenskjold ligger i et 864m² stort lokale i Trondheim sør, nærmere bestemt på Østre Rosten. Våre verdier er kompetanse, helsefremmende trening, mestingsfølelse og mest av alt, **samhold og community!**

Selv om senteret er et nytt, har teamet bak lang fartstid innen treningsbransjen. Vårt mål er å bidra til å forbedre folkehelsen ved å tilby vår kompetanse gjennom CrossFit som treningsform.

Hva kan vi tilby?

Vi kan skreddersy et opplegg for din bedrift, basert på behov og ønsker, samt tilby rabatterte avtaler på medlemskap for de ansatte.

Våre treninger underbygger samhold i gruppen og arbeidsmiljøet deres. Vi tilrettelegger for at hele gruppen skal samarbeide og engasjere seg i aktiviteten og treningen.

Gjennom å styrke kroppen til å bedre takle hverdagslige utfordringer, kan vi være en viktig komponent til bedriftens helse.



Her finner du oss:

 [crossfittordenskjold](https://www.instagram.com/crossfittordenskjold)

 Østre Rosten 84D - 7075 Tiller - Trondheim

 [cf.tordenskjold](https://www.facebook.com/cf.tordenskjold)

 Kontakt@crossfittordenskjold.no



CROSSFIT TORDENSKJOLD

Tilrettelegge timer

CrossFit er både sosialt og artig. I samarbeid med oss på Crossfit Tordenskjold, kan vi skreddersy akkurat det din bedrift, organisasjon eller lag måtte ønske og ha behov for.

Kombinasjoner av både faste timer og sporadiske sosiale hendelser er en god oppskrift på både trivsel og forbedret helse i hele bedriften. **Hos oss kan vi tilrettelegge for begge!**

Vi forholder oss til oppdaterte retningslinjer fra kommune og stat, men baserer uansett produktet vårt på små grupper slik at alle skal få oppfølging og hjelp.



Tilbud til alle i bedriften

Om bedriften, organisasjonen eller laget ditt kun ønsker å tilrettelegge for din helse, men ikke vil ha noe egne timer, er gunstige medlemskap også en mulighet.

Avtalen kan innebære rabbertert pris på vårt ordinære medlemskap, og ansatte og/eller tilknyttende kan benytte oss fullt ut, uten noe form for restriksjoner på vårt tilbud.

I tillegg kan vi **tilrettelegge for personlig oppfølging** som en del av avtalene.

Personlig oppfølging

Personlig tilrettelegging kan være et godt sted å starte for mange. Vi legger opp et løp for individer.


- Personlig trening
- Kostholdsoppfølging
- Behandlinger på klinikk (når den er ferdigstilt)
- Generell oppfølging av fysioterapeut

Alle har individuelle behov. Vi ønsker å være **fleksible** både for dere i fellesskap og individuelt.



Her finner du oss:

 [crossfittordenskjold](#)

 Østre Rosten 84D - 7075 Tiller - Trondheim

 [cf.tordenskjold](#)

 Kontakt@crossfittordenskjold.no