

**Fitness World** har ca. 175 centre fordelt over hele Danmark. Fitnesskædens mission er, at hjælpe danskerne med at skabe sunde vaner og et sundt forhold til sundhed. Sundhed handler om at have det godt, fysisk, mentalt og socialt.

Hos Fitness World kan du benytte dig af en af vores mange personlige trænere som hjælper dig og tager udgangspunkt i dine individuelle behov som synshandicappet.

Er du ny i træning, og vil du gerne blive klogere på maskinerne og træning generelt, så har du mulighed for at deltage på et ”Kom godt i gang” hold. Her bliver du taget godt imod af en af vores personlige trænere, som hjælper holdet i gang og svarer på dine spørgsmål.

Hvis du har mod på det, kan du deltage på et af vores mange hold, vi tilbyder alt fra yoga over Bike, til boksning, dans og styrketræningshold.

Uanset hvad du har lyst til at begive dig i kast med, anbefaler vi, at du temaer op med en træningsbody, så I kan støtte hinanden. Det er både godt ift. at kunne begå sig i centret men det hjælper også med at fastholde motivationen.

Hvis du er i tvivl om noget, er du altid velkommen til at henvende dig i receptionen.

Vi glæder os til at se dig!

[Find dit center her.](#)