



OPLEV DEN ULTIMATIVE CROSSFIT- TRÆNING PÅ KURHOTEL SKODSBORG

Kurhotel Skodsborg er stolte over at tilbyde effektiv, sjov og udfordrende CrossFit-træning i unikke naturomgivelser og med høj faglig ekspertise.

Kurhotel Skodsborg, nord for København, er netop blevet akkrediteret som officielt CrossFit-center af amerikanske CrossFit Inc. Kurhotellet tilbyder en række CrossFit-hold, der alle er ledet af instruktører med certificerede CrossFit-uddannelser, stor erfaring og pædagogisk indsigt.

Når vejret tillader det, lokker Kurhotel Skodsborg med CrossFit-træning på sin unikke tagterrasse, ved eller i vandet, eller i kurhotellets "baghave", bedre kendt som Dyrehaven.

CROSSFIT GIVER DIG EN ATLETISK OG STÆRK KROP

CrossFit er den ultimative træningsform, fordi den kombinerer styrke-, konditions- og smidighedstræning, hvilket giver dig en slank, atletisk og stærk krop.

Du gennemfører en træning per træningsdag, hvor du skal træne så hårdt og intenst, som du kan. Du skal lave så mange gentagelser, så hurtigt som muligt. Og det er en vigtig del af træningen, at du konkurrerer på tid mod dig selv eller andre. Det får dig til at yde det ekstra, som gør hele forskellen – og så er det sjovt ...



KURHOTEL SKODSBORG

OLE COSMUS
- EN KOMPETENT OG INSPIRERENDE INSTRUKTØR

"CrossFit giver dig de resultater, du ønsker, fordi træningsformen er så intens," fortæller personlig træner Ole Cosmos, der er ansvarlig for CrossFit-træningen på Kurhotel Skodsborg. Han tilføjer: "Intensiteten kræver dog også, at du udfører øvelserne med den rette teknik. En fod, der vender lidt skævt, eller en ryg, der svajer for meget, kan hurtigt give skader."

Ole Cosmos kommer direkte fra en stilling som seniorsergent og idrætsleder ved Den Kongelige Livgarde og har over 30 års erfaring med militær fysisk træning som militær 5-kæmper, orienteringsløber og som underviser. Ole Cosmos er en inspirerende og motiverende underviser. Han dyrker selv CrossFit på højt plan, ikke med henblik på at deltage i konkurrencer, men med henblik på generel styrke og sundhed.

THOMAS RODE ER FRONTLØBER
FOR CROSSFIT-TRÆNINGEN

"Jeg har selv gennemgået en fantastisk fysisk og mental transformation. Nu vil jeg gerne hjælpe andre til at opnå de samme resultater," fortæller den tidligere Michelin-kok Thomas Rode, der blev ansat som Functional Lifestyle Mentor på Kurhotel Skodsborg den 1. juli 2014.

Sammen med personlig træner Ole Cosmos er Thomas Rode frontløber for CrossFit-træningen og understreger: *"CrossFit er en effektiv, sjov og udfordrende træningsform for alle – uanset køn, alder og kondition."*

MERE INFORMATION

*Find mere information om CrossFit på Kurhotel Skodsborg
– og meld dig til – på Skodsborg.dk*

*Kontakt presseansvarlig Walther Griesé på walther@skodsborg.dk eller 2711 2748,
hvis du ønsker yderligere informationer og/eller højtloسلige pressebilleder.*

ET EKSKLUSIVT NORDISK KURHOTEL TÆT PÅ KØBENHAVN

Kurhotel Skodsborg er et internationalt kurhotel baseret på enkle nordiske traditioner, hvor natur, historie og skønhed smelter sammen med viden, passion og innovation. Kurhotellet ligger i Nordsjælland, mellem Øresund og skoven, direkte op til Dyrehaven og kun 20 minutter i bil fra Københavns centrum. Vores filosofi bygger på vores grundlægger Carl Ottosens principper om det sunde liv, og vi tilbyder unikke spa- og fitness-faciliteter i bygninger designet af Henning Larsen Architects. Kurhotel Skodsborg tilbyder desuden state of the art møde- og konferencefaciliteter samt et køkken baseret på sæsonens bedste råvarer.

KURHOTEL
SKODSBORG