

# 1 | 0 9 0 9 0 9

*"Hurtigere, højere, stærkere - længere og sundere"*

*"Faster, higher, stronger - longer and healthier"*

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære læser,

Tak for din tilmelding til nyhedsbrevet. Et anderledes nyhedsbrev?

Ja: Relativt 1) sjældent, 2) kort og 3) bredt.

**Stort** og småt om **fitness | wellness** for en bredt sammensat

læsergruppe (producenter, ledere, forskere, fysioterapeuter, trænere, instruktører, private).

Denne gang 2½ nyhed og 1 gave. Næste gang 1 stor nyhed og 3 kommentarer til omdiskuterede temaer.



God læselyst,

Marina Aagaard, MFT

### **Premiere: EFT - for sundere og slankere danskere nu**

09.09.09. lanceres det nye koncept **Evidensbaseret Fitness Træning**, let tilgængelig og overkommelig allround fitness, der gør det nemt at komme i gang og nemmere at holde ved. Princippet er "less is more" og videnskabelig evidens, så træningen er målrettet og funktionel for maksimal effekt med minimalt tidsforbrug. Klik her for en gave: [Gratis EFT E-bog til dig](#).

**Kurser i EFT = Fitnesstræning opgradering version 10.0** kan bookes via [aagaard](#).

### **Første danske fitness mastere**

31.08.09 dimitterede første hold Mastere i Fitness og Træning fra Syddansk Universitet. MFT studiet er gearret mod sundhedsfremme og forebyggelse via motion og kost. MFT'erne (læge, sygeplejerske, diætist, fysioterapeuter, trænere) har udviklet nye test-, coaching- og træningsmetoder, der lige nu introduceres i forskelligt regi. [Læs om MFT uddannelsen](#).

### **facebook 'fit i en fart' - små fitness fif**

01.03.09. Træt af at vente på fitness nyhedsbrevet?! Lyst til korte træningstips her og nu?

Tjek [facebook siden 'marina aagaard' med fitnessstips](#). Prøv fx lige NU:

'Verdens hurtigste wellnessprogram': Stræk dig roligt bagover, bøj fremover, ret langsomt op, bøj til den ene side og til den anden side, ret dig op og drej fra side til side 4-8 gange.