



Randers, den 17. januar 2012

PRESSEMEDDELELSE

Få mere energi til livet

Drømmer du om at få mere overskud i hverdagen, forbedre dine vaner og være mere aktiv ... Det er der rigtig mange, der gør, og på opfordring starter Randers gymnastiske Forening i samarbejde med Radio Alfa og Din Avis nu projektet "Energi til Livet", hvor det handler om at score point for hver dårlig vane, man ændrer til det bedre

Det handler om at ændre livsstil – det handler om at bryde gamle dårlige vaner for at få mere energi og for at få et sundere liv.

"Vi starter dette projekt for at få flere til at leve sundere og få mere energi til hverdagen. Men det er selvfølgelig også fordi, der er mere fokus på det nu, da vi lige er gået ind i et nyt år", siger Bobby Croshaw personlig træner i RgF.

Han kender alt til dårlige vaner, og er vant til at folk kommer forbi ham, for at få gode råd til en bedre hverdag.

Derfor indeholder projektet "Energi til livet", der starter op tirsdag aften 31. januar, også masser af personlige råd fra ham.

"Vi vil gerne have, at de der melder sig til projektet, skriver ned hvad de spiser, og hvilke dagsrytmer de har i løbet af en uge. På den måde kan vi gøre deltageres indsats mere målrettet", fortæller han.

Projektet er ikke en konkurrence mellem deltagerne, men der bliver i stedet for trukket lod blandt deltagerne om flotte præmier - for eksempel et weekend spaophold.

For yderligere oplysninger kontakt da Bobby Croshaw på 2510 5044 eller bobby@rgf.dk

Med venlig hilsen

Randers gymnastiske Forening

