

GO2FIT med Thomas Hylleborg

Personlig Proces Træner og NADA-akupunktør
60 70 10 09 / thomas@go2fit.dk

fit&sund
Ringsted



”

Er du begynder eller er din udvikling gået i stå og du har svært ved at nå dit træningsmål. Så har du måske brug for et nyt eller bedre træningsprogram, optimering af din løfteteknik og mere effektiv trænings sammensætning.

Mine træning tager altid udgangspunkt i dine ønsker, erfaring, forudsætninger og tid. Jeg vejleder og udarbejder bedst mulig træningsprogram til netop dig. Det sikrer dig de bedste muligheder for succes ift. ønsket træningsmål.

Min tilgang til personlig træning er holistisk, videnskabelig baseret, og fokuserer på langsigtet træningseffekt og sikre træning med forbedret træningsteknik. Herudover kan jeg hjælpe dig med, at løse dine fysiske og psykologiske udfordringer i forhold til din træning, kost og restitution mv.

Det er min træningsfilosofi, at træning gerne skal skabe balance imellem det fysiske og mentale (krop og sjæl). Træningen skal virke motiverende, være fysisk realistisk og kombineret med sund kost give overskud i hverdagen. Det er den sikre vej til langsigtede positive træningsresultater.

Book en aftale nu og kom tættere på dit træningsmål - 10 minutters gratis konsultation.

Professionel baggrund:

- Anatomi og Fysiologi - AtWork
- EHFA Certificeret Fitness instruktør - AtWork
- EHFA Certificeret Personlig Træner - AtWork
- NADA-akupunktør - NADA Danmark
- Mindfull stretch - HealthLab
- Karateinstruktør - sort bælte 3. dan grad
Dansk Mester i Karate DAI og Kickboxing IAKSA
Har repræsenteret DK ved EM, VM og Harpoel Games.

Specialer:

- Vægttabsforløb med fokus på holistisk tilgang til livsstilsændring med sund kost og realistisk træning.
- Muskelopbygning med fokus på forbedring af mobilitet og funktional styrke ifm. genoptræning, opbyggende og forebyggende træning.
- Motivationsarbejde med fokus ift. sjov, sund livsstil med effektiv og realistisk træning, der øger livskvaliteten.
- Forskellige typer af funktional holdtræning.
F.eks. Rawfit, Bootcamp, Mindfull Stretch og karate.
- Fysisk træner for TMS Ringsted 1. Division Damer
- Genopbyggende og balancerende NADA-akupunktur.

Book din aftale her



eller på go2fit.dk

GO2FIT med Thomas Hylleborg

Personlig Proces Træner og NADA-akupunktør
60 70 10 09 / thomas@go2fit.dk



Træningsforløb

Opstartskonsultation og alle forløb inkl.:

- Vægtplan, kostvejledning og måltidsskema
- Ugeplan, træningsprogram og progressionsskema
- 2 vejninger/md. med kropanalyse og coaching
- Personlig træningsmappe i dropbox app.

Personlig Træning (forløb for 1 pers.)

Opstartskonsultation	499,-
1 md. m. 4 x 50 min. træning	2.899,-
3 md. m. 12 x 50 min. træning	pr. md. 2.699,-

Par Træning (forløb for 2 pers.)

Opstartskonsultation	499,-
1 md. m. 4 x 50 min. træning	4.449,-
3 md. m. 12 x 50 min. træning	pr. md. 4.249,-

Small Group (forløb for 3-5 pers.)

Opstartskonsultation	499,-
1 md. m. 4 x 50 min. træning	pr. deltag. 1.499,-
1 md. m. 8 x 50 min. træning	pr. deltag. 2.699,-

Online Træning (forløb for 1 pers.)

Opstartskonsultation	499,-
1 md. m. 2 opfølgninger og coaching	999,-

Forløbet indeholder herudover:

- Vægtplan, kostvejledning og måltidsskema
- Ugeplan, træningsprogram og progressionsskema
- Personlig træningsmappe i dropbox app.

NADA-akupunktur (personligt forløb.)

- Samtale og session med NADA øre-akupunktur
- 15-20 sessioner for fuld og vedvarende effekt.

1 x 50 min. session	299,-
5 x 50 min. sessioner	1.249,-
15 x 50 min. sessioner	3.399,-

Prisliste 12.2021

Træningsprogram (for 1 pers.)

Begynder Opstart **299,-**

- Træningsprogram til fitnessmaskiner.
- 40 min. instruktion i sikker og korrekt løfteteknik
- Træningsprogram i fit&sund app eller print.

Personlig Træner Opstart **499,-**

Split-program med 10-20 øvelser **799,-**

- Samtale om træningsmål og ønsker
- 50 min. instruktion og opfølgning efter 14 dage
- Træningsprogram i fit&sund app eller print.

Personlig Træning **499,-**

- 1 x 50 min. træning eller instruktion i teknik.

Kropanalysevejning (for 1 pers.)

Vejning med historik **100,-**

- Kropanalyse med måling af bl.a. vægt, fedtprocent, muskel-, fedtmasse, metabolisk alder, BMR, BMI mv.
- Print af dine resultater med historik.

Vejning med kostvejledning **499,-**

- Kropanalyse med måling af bl.a. vægt, fedtprocent, muskel-, fedtmasse, metabolisk alder, BMR, BMI mv.
- Vægtbalance og energiindtag ift. træningsmål
- Optimalt Kk stamsammensætning med måltidsskema
- Print med resultater og kostvejledning.



10 min. gratis konsultation

Book din aftale her



Scan Me

eller på go2fit.dk