

DIN OPSTART

Opnå et bedre udgangspunkt og den bedste mulige træningsopstart i forhold til dit træningsmål. Få udarbejdet dit træningsprogram og få instruktion i korrekt og effektiv løfteteknik af en personlig træner.

Begynder Opstart

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

Program m. 6-8 øvelser **299,-**



Personlig Træner Opstart

- Samtale om træningsmål og ønsker
- Træningsprogram med op til 10 øvelser
- 50 min. instruktion i træningsprogram
- Træningsprogram i fit&sund app eller print.

Program med 6-10 øvelser **499,-**

Program med 11-20 øvelser **799,-**

Junior Træningsbevis

- Træningsprogram til fitnessmaskiner.
- 40 min. instruktion i sikker og korrekt løfteteknik
- Træningsprogram i fit&sund app eller print
- Diplom som bevis for gennemført instruktion.

Program m. 6-8 øvelser **299,-**



Opfølgning på Opstart

- Opfølgning med personlig instruktion
- Tilretning af dit træningsprogram.

1 x 25 min. instruktion **249,-**

1 x 50 min. instruktion **499,-**

Afbud senest 24 timer før aftale

Gebyr ved udeblivelse / sent afbud **99,-**

Alle priser er inkl. moms.

Gør din
træning bedre
og opnå mere
effekt!

GO2FIT med Thomas Hylleborg

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



fit&sund
Ringsted

PERSONLIG TRÆNER

Giv dig selv den bedste mulighed for at nå dit træningsmål, med et personligt træningsforløb.

Alle forløb er tilrettelagt individuelt, så dine ønsker og behov definerer dit forløb. Jeg er uddannet til at hjælpe dig trygt og sikkert igang med din træning og motivere dig under forløbet, udvikle og optimere din træning til at understøtte en sportsgren eller hjælpe dig med vægttab, genoptræning eller andet træningsmål.



"Det er mit mål at give den bedst mulige personlige træning, uanset dit udgangspunkt og træningsmål.

Det er min træningsfilosofi, at træning skal virke motiverende, være fysisk realistisk og kombineret med sund kost give overskud i hverdagen.

Min tilgang til træning er holistisk, videnskabelig baseret og skaber bedre balance imellem det fysiske og mentale (hjerne og krop). Fokus er derfor på kvalitet i træningen frem for kvantitet. Du skal ikke nødvendigvis træne vildt meget, men den rigtige mængde af bedre og mere effekt træning.

Derfor lærer jeg dig, at træne med kroppen på den rigtige måde og ikke arbejde imod den. Så træningen føles bedre, er mere motiverende og har bedre effekt. Samtidig medvirker det til bedre kontinuitet i træningen, sundere livsstil og en bedre mulighed for at nå dit træningsmål med en langtidsholdbar metode.

På den måde opnår du en sundere, stærkere og mere velfungerende krop, med færre skavanker, mere energi og oplevelse af større livskvalitet".

Jeg står klar til at hjælpe dig i mål.

Professionel baggrund:

- Anatomi og Fysiologi
- EHFA Certificeret Fitness instruktør
- EHFA Certificeret Personlig Træner
- NADA-akupunktør
- Mindfull stretch
- Karateinstruktør - 3. Dan
Dansk Mester i Karate DAI og Kickboxning IAKSA
Har repræsenteret DK ved EM, VM og Harpoel Games
- Fysisk træner for TMS Ringsted 1. Division Damer.

Specialer:

- Vægttabsforløb med fokus på motiverende realistisk træning og sundere livsstil
- Styrkeopbygning med fokus på mobilitet, funktionel styrke og genoptræning, samt forebyggende træning
- Funktionel og specialtræning med småhold, fx. BootCamp, Rawfit light og Mindfull Stretch
- Sportsspecifik styrketræning
- NADA øreakupunktur i forbindelse med forløb.

Gør din
træning bedre
og opnå mere
effekt!

GO2FIT med Thomas Hylleborg

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



fit&sund
Ringsted