

# PERSONLIG TRÆNING

Alle forløb er tilrettelagt individuelt, så dine ønsker og behov definerer dit forløb. Jeg er uddannet til at hjælpe dig trygt og sikker igang med din træning og motivere dig under forløbet, introducere dig til funktionel træning, samt optimere din træning til at understøtte en sportsgren eller hjælpe dig med vægttab, genoptræning eller andet træningsmål. Jeg står klar til at hjælpe dig i mål.

## Personlig Træning (PT)

(Forløb for 1 person)

Et personligt forløb indeholder:

- Træningsplan, program og instruktion
- Kostvejledning med vægt- og måltidsplan
- Kroppsanalysevejning med opfølgning
- Træningsmateriale i app eller print.



## Personlig Par Træning (PPT)

(Forløb for 2 personer)

Et par-forløb har samme indhold som personlige forløb. Forløbet tager dog udgangspunkt i fælles ønsker og der trænes samtidig. Herudover vil den enkeltes del af forløbet være individuelt tilpasset ud fra forudsætninger, behov og specifikke træningsmål.

### Forløbspakker:

Opstartskonsultation (ca. 1 time) **499,-**

Op til 2 x 50 min. PT pr. md. **1.895,-**

Rabat ved 3 md. pr. md. **1.695,-**

Op til 4 x 50 min. PT pr. md. **2.895,-**

Rabat ved 3 md. pr. md. **2.695,-**

Op til 8 x 50 min. PT pr. md. **3.995,-**

Rabat ved 3 md. pr. md. **3.695,-**

Priser er inkl. moms og medlemskab.

Læs vilkår og betingelser for forløb på [www.go2fit.dk](http://www.go2fit.dk).

### Forløbspakker:

Opstartskonsultationer (ca. 1½ time) **799,-**

Op til 2 x 50 min. PPT pr. md. **2.995,-**

Rabat ved 3 md. pr. md. **2.695,-**

Op til 4 x 50 min. PPT pr. md. **4.795,-**

Rabat ved 3 md. pr. md. **4.395,-**

Op til 8 x 50 min. PPT pr. md. **6.395,-**

Rabat ved 3 md. pr. md. **5.995,-**

Priser for et par er inkl. moms og medlemskab.

**Book en gratis  
10 min. konsultation**

**GO2FIT med Thomas Hylleborg**

Personlig Proces Træner og NADA-akupunktør  
60 70 10 09 / [thomas@go2fit.dk](mailto:thomas@go2fit.dk)



# 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