

MÅLRETET OPFØLGNING

Få styrk på resultaterne fra din træning med opfølgende kopsanalysevejning og/eller træningsprogram med progressionskema og løbende opfølgning.

Kropsanalysevejning

- Måling af bl.a. vægtmasse, fedtprocent, muskelmasse, metabolisk alder, BMR, BMI, knoglemasse, væskebalance mv.
- Grafer med vejningshistorik
- Resultat af analyse via mail eller print.

1 x kropsanalyse inkl. historik **100,-**
Den 10. kropsanalyse **Gratis**

VEJNING MED KROPSANALYSE

GO2FIT med Thomas Hylleborg
60701009 / thomas@go2fit.dk

Måling af vægtmasse, fedtprocent, muskelmasse, metabolisk alder, BMR, BMI, knoglemasse, væskebalance mv.

100,-
Den 10. kropsanalyse Gratis



personlig træner abonnement

Træningsprogram med progressionskema, personlig instruktion og løbende opfølgning.

- Træningsprogram og progressionskema
- 1 x 50 min instruktion og opfølgning
- 2 x kropsanalysevejning inkl. historik
- Træningsmateriale i app eller print.

Opstartskonsultation **499,-**
Træning m. opfølgning pr. md. **1.195,-**

Pris er inkl. medlemskab

Kostguidning baseret på kropsanalysevejning

- Kropsanalysevejning med opfølgning
- Kostvejl. med kossammensætning, inkl. måltidsskema og kostguide.
- Materiale elektronisk via mail eller print.

Kostguidning + 2 x kropsanalyse **595,-**
Kostguidning + 10 x kropsanalyse **1.195,-**

Alle priser er inkl. moms.

ENERGIBALANCE OG KOST

GO2FIT med Thomas Hylleborg
60701009 / thomas@go2fit.dk

MÅLTIDSSKEMA

595,-
1.195,-

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

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