

# Hvad får du med mig som personlig træner?

SWIPE ->



**Som begynder** har du måske kun behov for et par enkelte personlige træninger.

**Som erfaren** har du måske lyst til at hive mig med i centeret en gang om ugen.

Uanset hvad vil du opleve, hvordan det gør dine egne træninger nemmere, sjovere og mere effektive, at du har haft mig inde over til at guide dig eller skubbe dig.



# Er du helt ny indenfor styrketræning?

Jeg vejleder dig ordentligt i, hva' fa'en du egentlig skal gøre med en håndvægt.

Jeg sørger for, du ikke bruger din krop forkert.

Og jeg hjælper dig med at få mest muligt ud af din tid i træningscenteret.



# Har du basisviden om styrketræning?

Men måske du godt kunne bruge et ekstra sæt øjne på din teknik og udførelse?

Jeg spotter, hvordan du kan optimere din nuværende træning, og hvad der skal til, for at du når dit fulde potentiale.



# Ønsker du at ramme dit højeste gear?

Vi mennesker kan meget mere, end vi tror. Så når jeg presser dig til at lave 4 ekstra reps, ja, så lykkes det faktisk.

Det bliver du glad for, når du stolt tørrer sveden af panden. Og ser resultater.





**Lad os kickstarte din  
forandring – og tage  
dig til next level.**

**Jeg løfter  
din træning  
helt i mål.**

