



PT'en coacher og heier på deg hele veien,
mens du jobber slik du kanskje aldri har gjort før!

PERSONLIG TRENER

PERSONLIG TRENER (PT)

– kan hjelpe deg ekstra godt i gang eller løfte treningen din flere trinn videre! Undersøkelser viser at man tar seg ut mer, og har bedre fremgang med samme program med personlig veiledning.

En PT er med deg hele økten, kontrollerer at du alltid gjør øvelsene riktig, gir deg variasjon og progresjon – og sørger for at du virkelig tar i!

Du får merkbart bedre resultater og blir mer motivert til annen trening.



Merete Hornnes har hovedfag i muskelbiologi fra NIH, og 20 års erfaring innenfor vekttrening og rehabiliterende trening. Merete legger vekt på kroppen som helhet med utgangspunkt i den enkeltes fysikk.

Merete tlf. 22 46 88 54



Øystein Norheim er fysioterapeut og har utdanning som personlig trener fra NIH. Øystein har fokus på mestringsglede, og at treningen skal være variert, effektiv og morsom.

Øystein tlf. 95 74 51 51



Sigurdis Reynisdottir er fysioterapeut og har bachelor i Fysisk Aktivitet og Helse fra NIH. Sigurdis har fokus på gleden ved å være i bevegelse, og hjelper deg å komme i bedre form.

Sigurdis tlf. 41 27 96 24



NIMI

Priser: 60 min kr 550,- 10 klipp kr 5 000,- | 30 min kr 350,- 10 klipp kr 3 350,- | 60 min DUO kr 825,-.

Betales kontant/kort i resepsjonen før trening/oppstart. Tlf. treningsal: 23 26 56 54. Sentralbord 815 17 090. Les mer: www.hjelp24.no