



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 også.

www.hjelp24.no

Alle våre instruktører vil fortsatt gi veiledning, sette opp og fornye programmer, og være tilgjengelige for spørsmål og gi innspill til din trening. Forskjellen på instruktørrollen og en PT er støtten under selve treningen. Instruktøren lærer deg å trene, men du gjør det på egenhånd.

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





Håkon Navestad bruker sin erfaring som pilatesinstruktør, ballettpedagog og fysioterapeut til å tilby personlig trening med fokus på god teknikk, skadeforebygging og individuell tilpasning.

Håkon tlf. 93 24 38 31



Elisabeth Reed Eng er utdannet instruktør og personlig trener på NIH Fitness. Hun tilbyr hjelp til allsidig og effektiv trening på Hjelp24 NIMI, og tar gjerne også i bruk de flotte uteområdene. Fokus på helse, utvikling og individuell tilpasning.

Elisabeth tlf. 41 63 34 62

Bestill eller avtal time direkte med Håkon eller Elisabeth. Enkelttime kr 550,- betales kontant/ med kort til instruktør i treningssalen. 10 klipp kr 5 000,-. Kontrakt skrives med instruktør i treningssalen. Giro eller kontant betaling. Direkte treningsal: 23 26 53 08.