

PT

GO: ACTIVE drivs av tränaren Johanna Torén, i Göteborg. Hon har en kandidat i folkhälsovetenskap med hälsoekonomi och genusvetenskap, är diplomerad friskvårdskonsulent och licensierad personlig hälsotränare. Mitt mål är att tillföra energi och lust i träning så att du hitta harmonin mellan träning, vardag och vila.

Träna tillsammans med mig för att göra din träning effektivare och säkrare. Vid första PT träffen kommer en screening göras, vilket innebär att du kommer få utföra ett rörlighetstest och hälsoanalys som belyser dina fysiska förutsättningar. Vi kommer tillsammans sätta upp mål och planerar hur du kan uppnå dem.

PT i par (2 personer)

Tycker du att träningen blir dubbelt så kul om ni är två? Många finner det inspirerande och lyftande att tillsammans arbeta mot ett och samma mål. Boka mig med din käraste, vän eller annan så kommer jag hjälpa dig till dubbel träningsglädje.

PT i grupp (3-6 personer)

Vill du utveckla din träning utan att försaka gruppkänslan? Tillsammans kommer du med övriga deltagare i gruppen få bestämma mål och träningsfokus. Det kan bland annat handla om att ni vill arbeta mot ett specifikt mål, eller att ni vill fokusera på en viss träningsform eller något annat. Jag hjälper er ditt och kommer lägga stor vikt på gemenskap och entusiasm.

	Personlig tränare	PT tillsammans (2 pers)	PT grupp (3-6 pers)
3 timmar	1 900 kr	2 850 kr	

5 timmar	3 200 kr	4 750 kr	
6 timmar			8 000 kr
10 timmar	5 800 kr	8 750 kr	
20 timmar	11 000 kr		

Föreläsning eller företagshälsovård skicka offert