

Öka pulsen med Peter eller förgyll festen med Anna-Maria



Peter, Anna-Maria och Daniel är personliga tränare på Helex

Fördelarna med en personlig tränare är många. Förutom att någon peppar, motiverar och inspirerar dig får du lära dig allt från hur du ska äta rätt till hur du förbättrar träningen och höjer livsstilen.

Oavsett hur ditt behov ser ut står den personliga tränaren till din tjänst. Med Peter, Anna-Maria eller Daniel vid din sida blir du väl omhändertagen genom individuell anpassning – peppar dig i gymmet, springer med dig utomhus eller varför inte håller ett gympapass på din fest? Boka en personlig tränare, själv eller tillsammans med dina kompisar.

Några exempel på vad du kan anlita personlig tränare till:

- komma igång med nya träningsvanor
- gå ner i vikt
- veckohandla hälsosamt
- praktisk träning i gymmet
- ta med kompisarna på ett alldeles eget gympapass
- styrke-, konditions- och rörlighetstester
- crossfit, kettlebells eller cirkelträning
- promenad eller uteaktivitet



HELEX