

# Nyhet: Personlig träning

Äntligen kör vi igång med PT på Friskis i Partille.

Oavsett dina förutsättningar och din träningsbakgrund möter vår PT dig där du är. Du får hjälp att uppnå dina mål. Målen kan vara vitt skilda, allt ifrån att hitta träningsglädjen, bli smidigare, komma igång, klara ett lopp, få mer energi till att bli starkare och mer explosiv eller uthållig.

Vår PT, Linda Wahlberg, är licensierad Personlig tränare genom Friskis&Svettis. Linda är också Cirkelfysledare, Individuell tränare samt legitimerad Fysioterapeut i botten.

Lindas ord om rollen som PT:

*"Personlig träning handlar om att möta varje individ där den befinner sig och jobba tillsammans för att uppnå ett visst mål. Jag vill att varje person jag möter ska ha kul längs vägen och känna lust till träningen, men framförallt till livet. Jag vill jobba med helheten för medlemmarna för att träningen och livsstilen ska kännas hållbar och långsiktig."*

För att boka tid eller för att få veta mer:

[linda@partille.friskissvettis.se](mailto:linda@partille.friskissvettis.se) eller 0723-242413.



## Priser

1 timme – 700 kr

3 timmar – 1950 kr (650 kr/timme)

5 timmar – 3100 kr (620 kr/timme)

Du behöver vara medlem i föreningen för att anlita vår PT.

**Vad är skillnaden på PT och tränarna i gymmet?** En PT lägger upp skräddarsydd träning, utför tester, gör en plan och följer upp träningen över längre tid. En PT är med under dina träningspass för att peppa och utveckla din teknik – allt för att du ska få ut så mycket som möjligt av din träning.

