

## Hvorfor personlig trener?

En personlig trener kan hjelpe deg å oppnå raskere resultater på kortere tid og tilpasse treningen til dine personlige mål.

Studier viser at trening med en partner kan forbedre resultatene med opptil 50 %. Når denne i tillegg er en personlig trener med fagkunnskap, sier det seg selv at treningen blir mer effektiv på alle måter.

- Trenger du mer energi i hverdagen?
- Er du lei av lite fremgang i forhold til tid brukt på trening?
- Vil du ha raskere og bedre resultater?
- Vil du ha treningen tilpasset deg og dine mål?
- Sliter du med smerter i nakke, skuldre eller knær?

## Våre personlige trenere

Alle våre personlige trener er sertifiserte fra Akademiet for Personlig Trening (Afpt) og er sertifisert hos European Health and Fitness Association (EHFA).

Hos oss blir det stilt høye krav om kontinuerlig utvikling, oppdatering og videreutdanning. Dette for at vi skal kunne tilby deg som kunde den beste veiledningen og oppfølgingen.

## Personlige trenere

**Liv Kristoffersen**

**Mobil: 977 21 912**

**Mail: [liv.pt@fitnessxpress.no](mailto:liv.pt@fitnessxpress.no)**

**Heming Hage**

**Mobil: 410 75 734**

**Mail: [personligtrenerhh@gmail.com](mailto:personligtrenerhh@gmail.com)**