

# PERSONLIG TRENER – noe for alle!

**Er du ny med trening og trenger litt ekstra hjelp til å komme i gang?**

**Har du et klart mål, men ønsker hjelp og oppfølging for å nå målet på en sikker og effektiv måte?**

**Har du noen helsemessige utfordringer som trenger litt tettere oppfølging?**

**Har du gått deg litt fast i treningen og trenger ny inspirasjon, kunnskap og motivasjon?**

Alle som trener vil ha god nytte av en personlig trener (PT) - enten regelmessig, eller i perioder, for å oppnå personlige mål. Ved å benytte en PT vil du trene trygt og gjøre treningen enda mer effektiv, samt få et løft i motivasjonen. En PT kan også hjelpe deg med gode råd om kosthold.

Våre personlige trenere er høyt utdannet, med fordypning innen sine spesialfelt, og har flere års erfaring. Du vil få profesjonell hjelp til å oppnå dine treningsmål, enten du er ny med trening, har holdt på lenge og/eller trener mot noe spesifikt. Med en PT oppnår du dine mål!

Vi tilbyr treningsoppfølging individuelt eller i små grupper (max 6 stk).

Ta kontakt på telefon 982 22 122 for en uforpliktende prat, og hør hva vi kan tilby nettopp deg 😊

Du kan også sende e-post til [friskhetssenteret@ostfoldbadet.no](mailto:friskhetssenteret@ostfoldbadet.no), så tar vi kontakt med deg 😊

**Våre Personlige trenere hjelper deg gjerne 😊**



**Vilde**



**Bente**



**Terese**