



PT, Personlig tränare

Jag är utbildad på Eleikos huvudkontor i Halmstad, och har en gymnasial utbildning som hälsocoach. Jag är mycket intresserad av explosivitetsträning, tunga lyft och hypertrofi, men mina specialiseringar är styrkelyft, muskelbyggnad och tyngdlyftning. Jag skräddarsyr även träningsprogram för styrkelyft och muskelbyggnad.

Varannan söndag udda veckor håller jag i kursen "ung i gymmet" för ungdomar 13-15 år för de som är nya på gymmet. Då visar jag runt er i gymmet, berättar om Friskis&Svettis, samt visar hur olika maskiner fungerar.

Om du vill ha hjälp med att bli den starkaste och bästa versionen av dig själv, kontakta då mig!

