



# Personlig tränare

Vill du utvecklas i din träning? Behöver du hjälp med motivation och målsättningar? Vill du ha individuell rådgivning och återkoppling?

F&S personliga tränare hjälper dig att hitta glädje och lust i att träna. Vill du, får du hjälp med målsättningar och utmaningar, då vår PT planerar din träning tillsammans med dig. Behöver du stöd för att komma igång fungerar de som din personliga inspiratör och träningsrådgivare. Att träna tillsammans med vår PT gör din träning effektivare och säkrare.

För mer info och bokning, kontakta: **Rouger Adler, Licensierad personlig tränare, HIT ledare, Gymansvarig och Ungdomsutbildare**



Jag vill inspirera och motivera andra till att med målmedvetenhet och kvalité förbättra sina träningsmål. Som PT vill jag hjälpa dig med kunskap och strategi när det gäller träning utifrån dina behov och önskemål. Att kunna inspirera till träningsutveckling och lust samt att ha schysta träningsvanor är viktigt för mig. Hör av er till mig Rouger Adler 0702-635 759 eller [rouger.adler@hbg.friskisvettis.se](mailto:rouger.adler@hbg.friskisvettis.se)