

# VAD ÄR PERSONLIG TRÄNING?

**PT, Personlig Träning, är till för dig som vill ha hjälp att träna optimalt.  
Detta för att du ska slippa lägga tid på träning som inte ger tillräckligt resultat.**

- Är du osäker på om du tränar rätt? Vill du ha mer kunskap om träning eller någon att diskutera din träning med?
- Har du speciella förutsättningar som gör att du inte kan/vill träna utifrån ”standard program”, tex skador, sjukdom, specifik idrottssatsning el dylikt.
- Är du ”periodare” när det gäller träning och vill lyckas med kontinuerlig träning som ger ett optimalt resultat?
- Behöver du helt enkelt en anledning till för att träna?

**Tag hjälp av våra personliga tränare!**