



Kom igång-kurs – Din bästa start på träningen!

Vill du komma igång med träningen men är osäker på hur du ska börja? Då är vår Kom igång-kurs perfekt för dig! Vi ger dig verktygen, kunskapen och stödet du behöver för att komma igång och behålla träningsglädjen. Passar både nybörjare och dig som vill hitta tillbaka till regelbunden träning.

 **Kursstart: Vi tar nu emot intresseanmälningar**

- **Kurstillfälle 1: Samtal/konsultation**
- **Kurstillfälle 2 : Gruppträff och därefter varje vecka i 10 veckor**

 **Tid: Torsdagar kl. 18:00**

 **Max antal deltagare: 10 personer**

 **Pris: 4000 kr (dvs 400 kr/vecka)**

Kursledare: Johanna Alfridsson

Vi är stolta att presentera Johanna Alfridsson, en erfaren personlig tränare och instruktör som brinner för att hjälpa människor att nå sina mål – stora som små.

"Att få vara med på resan och se utvecklingen hos människor är det som motiverar mig mest. Det är en fantastisk känsla att se någon lyckas."

Förutom sin roll som PT undervisar Johanna i träning, ledarskap och friluftsliv på Hjälmareds folkhögskola. Med sin passion för träning och natur ser hon fram emot att hjälpa dig att bygga en stark och hållbar grund för din hälsa.

Få en trygg och rolig introduktion till träning i en liten grupp med personlig handledning. Boka din plats idag – begränsat antal platser!