

# PERSONLIG TRÆNER

## PRØV DET OG SE HVAD DET KAN GØRE FOR DIG



Michael Gram Larsen

Jeg er uddannet personlig træner, holdinstruktør og yogainstruktør.

Jeg er klar til at hjælpe dig godt i gang med din træning.

Vi skal sammen sætte realistiske mål, som kan omsættes i konkrete resultater, men også i et bedre velbefindende.

Jeg kan hjælpe dig med at skabe kontinuitet, struktur, kontrolleret progression og motivation i din træning. Træning skal være sjovt og udfordrende.

Jeg kan levere skræddersyet træning til dig uanset om du har fokus på styrke, muskelforøgelse, toning, fedtforbrænding, kondition eller balance, koordination og smidighed.



Jeg kan hjælpe dig hele vejen mod toppen af dit potentiale. Jeg ved hvad der skal til – også når du kommer op i alderen eller når det er svært og virker uoverskueligt - eksempelvis i f.m. sygdom og skader.

Du får personlig træning til en meget konkurrencedygtig og fair pris uden binding.

Jeg træner også gerne to samtidig.

Ring blot til mig på 91886636 og aftal en gratis og uforpligtende konsultationstime.

# PERSONLIG TRÆNER

## TAG DET FØRSTE SKRIDT OG PRØV DET