



Instruktion og personlig træning

Kontakt Anette på anettekl@outlook.dk for en uforpligtende samtale

Om Personlig træner Anette Klarskov

Min store passion er at hjælpe andre mennesker med at opnå deres mål inden for sundhed, kost og træning.

Jeg er uddannet fitnessinstruktør, sundhedsugle og personlig træner hos Atwork på Frederiksberg og er certificeret i EHFA.

Jeg har over 8 års erfaring som træner og har hjulpet knap 400 glade klienter med at opnå deres mål. Mit speciale er livsstilsændring samt at tilrettelægge træning for at korrigere kropsholdning og genopbygge balance i bevægeapparatet og blive fri af smerter og skader.

Jeg har selv stillet op i Bodyfitness og Bikinifitness og kan hjælpe dig med mål inden for denne verden også.

Jeg tilbyder personlig træning på timebasis (fra 600 kr. pr. time) eller som forløb, som tilrettelægges 100% efter dit ønske og behov.

Alle forløb starter med en uforpligtende samtale, og prisen starter ved 4.995 kr. for 6 uger inkl. opstart med test af bl.a. styrke og evt. ubalancer og fastsættelse af mål, træningsprogram, kostplan, opfølgning med måling, vejning og fedtprocentsmåling med fedttang.