



Personal Trainer -palvelut kaikenikäisille Oma valmentaja tukee, auttaa ja kannustaa sinut haluamiisi tuloksiin

Personal trainerin käyttö on yhä suosittumpaa, koska se on auttanut monia saavuttamaan varmemmin tulokset sekä pitämään niistä kiinni myös jatkossa. Päämääränäsi voi olla esimerkiksi elintapoihin liittyvien riskien vähentäminen, kunnon kohottaminen tai painonhallinta. Asiantunteva Personal trainer suunnittelee kanssasi juuri sinun tilanteeseesi sopivan monipuolisen ja innostavan ohjelman, johon on helppo tarttua. Voit käyttää traineria myös fyysisen kunnon kartoitukseen, liikunnanohjaukseen tai kuntoutukseen haluamasi ajan. Terveysalan ammattilaisen toteuttamina palveluja voivat turvallisesti käyttää kaikenikäiset. Lääkärin läheteellä kuntoutusohjauksesta on mahdollista saada Kelan korvausta.

HINTA ESIMERKKEJÄ

ALKUTILANTEEN KARTOITUKSET:

- 1) Ravintoanalyysi (henkilökohtainen palaute sekä ohjeet) 50 euroa/henkilö
- 2) Kuntokartoitukset (lihaskunto, liikkuvuus, keuhonhallinta, kestävyyskunto) 52 euroa/henkilö

HENKILÖKOHTAISET OHJAUKSET YKSILÖILLE JA PIENRYHMILLE: (1-1,5 h/krt)

Ohjaus yksi henkilö 45 euroa/krt

Ohjaus 2 henkilöä 30 euroa/krt/hlö

Ohjaus 3-4 henkilöä 24 euroa/krt/hlö

Lisäksi sinulla on käytössäsi koko valmennuksen ajan netti/mobiilituki.

Kysy myös RYHMILLE JA YRITYKSILLE SUUNNATUISTA TYÖELÄMÄLÄHTÖISISTÄ EDULLISISTA PERSONAL TRAINER-VALMENNUSKUNNASTA.

Yhteydenotot:

Terveystieteiden maisteri, työfysioterapeutti, Fisaf-Personal Trainer, Life Coach

pia.siekkinen@coachouse.fi tai 044-3838 900

Tutustu lisää osoitteessa www.coachouse.fi