

*Första, andra, tredje...*  
**STEGEN MOT BÄTTRE  
FORM OCH HÄLSA**

# *Personlig tränare*



*...i grupp...*



*...eller enskilt.*



*Massage  
& rehab.*

# **KORPEN**

*Vadstena*

# Personlig träning

Ett effektivt, inspirerande och motiverande sätt att få ut det du vill av din träning är att ta hjälp av en personlig tränare.

Vi hjälper dig att nå dina mål. Den personliga tränaren blir din träningskompis, bollplank och inspiratör som hela tiden hjälper dig att behålla motivationen.

Korpen Vadstena erbjuder två välutbildade och erfarna personliga tränare, Carina Malmlöv och Pernilla Redin, som skapar förutsättningar för dig att på ett säkert och effektivt sätt nå dina mål.

**Vi har tagit fram ett antal erbjudanden som du väljer mellan beroende på dina förutsättningar och önskemål:**

## 1:a HJÄLPEN

PERSONLIG TRÄNING

**1 tim 500kr**

*Du känner att du behöver hitta motivationen och komma igång med fysiska*

*aktiviteter i någon form som passar dig. Eller så tränar du redan och vill byta spår för att förändra ditt träningsupplägg.*

*Vi har våra första kontakter via telefon och e-post och därefter tränar du tillsammans med din PT i 60 minuter.*



## 2:a HJÄLPEN

PERSONLIG TRÄNING

**2 tim 850kr**

*Detta steg innebär att du träffar din PT för ett 60 minuter långt coaching-*

*samtal där ni sätter upp mål och gör ett antal tester.*

*Vid nästa tillfälle träffas vi för en hel timmes effektiv träning.*

## 3:e HJÄLPEN

PERSONLIG TRÄNING

**10 ggr 4 000kr**

*En möjlighet för dig som på ett varaktigt sätt vill förändra din träning och*

*kosthållning. Dina mål kan vara att må bättre och orka mer, men också att bli starkare och snabbare eller som laddning inför ett lopp. Här träffas vi tio gånger och lägger upp träningsprogrammet över en längre period.*

## PT-GRUPP

MAX 6 DELTAGARE / GRUPP

**10 ggr 1 100kr**

*I PT-grupperna delar deltagarna på den personliga tränaren. Det är maximalt*

*sex personer i varje grupp, vilket gör att PT:n hinner se varje deltagares förutsättningar och behov.*

*Träningen genomförs på olika platser i skilda miljöer. Träningsredskap är i de flesta fall den egna kroppssvikten. Under de tio veckor som gruppen tränar tillsammans kan det när som helst dyka upp ett SMS med en läxa, en utmaning eller ett pep.*



**Bokning och frågor:** Pernilla 076-7911919 — Carina 070-237 47 46



## MASSAGE

BOKA TID MED ANITA

**500 kr/60 min**

*I Korpens lokaler erbjuder massageterapeuten Anita Kåhlin klassisk*

*massage, en djupgående massage som löser och mjukar upp spända muskler. Behandlingen innebär att du får hjälp med att hitta obalanser i kroppen som orsakat eller kan komma att orsaka problem.*

*Massagen är behandlande, avslappnande, förebyggande och återhämtande.*

*Anita anpassar behandlingen till de behov du har. Som komplement till massagen använder terapeuten kiroterapi, koppning och terapeutisk stretch för ett långvarigt resultat.*

*Ge dig tid, öka din kroppsmedvetenhet och lyssna på kroppens signaler, få kroppen i balans så hjälper du dig själv till självläkning.*

**Boka: 073-180 55 17**

## **Carina Malmlöv**

Licensierad personlig tränare och kostrådgivare. Gruppträningssinstruktör med inriktning mot PT i grupp och enskild PT utomhus. "Mitt mål är att alltid utgå från var och ens förutsättningar".

**carinapt@korpenvadstena.se**



## **Pernilla Redin**

Licensierad personlig tränare, genomför coachingsamtal och konditionstester. Gruppträningssinstruktör. "Jag vill hjälpa mina kunder att hitta glädjen i att träna och att få en hållbar hälsa".

**076-7911919**  
**pernilla.redin@gmail.com**



## **Anita Kåhlin**

Certifierad massör, vidareutbildad inom massage och friskvård. Gruppträningssinstruktör. "Jag vill inspirera till förbättrad kroppsmedvetenhet och hållning med syftet att nå inre och yttre balans".

**073-180 55 17**  
**anitakahlin@outlook.com**



# **KORPEN**

*Vadstena*

Motalagatan 18 · 59232 Vadstena  
0143-101 96 · kansli@korpenvadstena.se  
www.korpen-vadstena.se