

Hej alla inspirerande "65 + are",

Äntligen är vårt fina gym Falsterbo Krafrum på plats och nu kommer här ett erbjudande till dig som är 65+.

Med start v.40 kommer jag att arbeta som personlig tränare för målgrupp 65+.



Tillsammans bygger vi muskelstyrka, förbättrar balans, koordination och rörlighet. Träningen anpassas efter ditt utgångsläge och dina mål.

Med regelbunden träning får du mer energi i vardagen, känner dig starkare och ökar din medvetenhet om hållningens betydelse för hälsan.

Vi tränar på ett säkert och kontrollerat sätt där hänsyn tas till eventuellt tidigare skador eller begränsningar.

Vem är jag?

Jag som kommer att träna dig heter Jonas "Jocke" Holm och har livslång kärlek till fysisk aktivitet och har följande utbildningar inom hälsa:

GIH, Gymnastik och Idrottshögskolan / Master in Physical Education and Teaching (Örebro Universitet)

Slippery Rock University, Pennsylvania

Certifierad Massör svensk klassisk massage, stretching och triggerpunktsbehandling

Qigong HTA, Malmö

HPB, hälsoprofilbedömning

35 års arbetserfarenhet som idrottslärare både för barn, ungdomar och vuxna.

Egen idrottsbakgrund: elitfotbollsspelare, 1 pojk-, 15 j- och 1 U21 -landskamp.

Kontakta mig för en kostnadsfri konsultation och ta första steget mot en stark, frisk framtid.

Jag ser fram emot att få träna dig

När du tränar på Krafrum både själv och tillsammans med mig ansvarar du själv som medlem för egen försäkring.

Jonas Holm 0733-973610

jonasleholm@gmail.com

HMR (Hjärna Motorik & Rörelseglädje)



Kroppsterapeuterna

*Branschorganisationen
för ett friskare Sverige.*

