

Individuellt helhetskoncept med fysisk och mental träning i Hammarby Sjöstad – Styrbordsgatan 22

För dig

- Som fått fysisk aktivitet på recept
- Eller behöver stöd att hitta tillbaka till din hälsa

Varför

- Satsa på dig själv och skapa förutsättningar för den frihet det innebär att fysiskt och mentalt kunna göra det du vill

Hur

- Genom individuell hälsoplan
- Fysisk och mental träning på din nivå
- Medicinsk PT
- Samtalsterapeut



Effekter

- Mer kraft & energi
- Bättre kognitiva förmågor
- Bättre sömn
- Minskad upplevd stress

8 veckor Kom i gång

Pris: 15 900 kr (ordinarie pris: 19 900 kr)

12 veckor Fördjupning

Pris: 23 900 kr (ordinarie pris: 29 900 kr)

I bägge programmen ingår kartläggning, individuell träningsplan, två träningstillfällen i veckan och givetvis gör vi hälsoplanen tillsammans med dig. Vi erbjuder allt från motivationsstöd, samtal, qi gong, mindfulness träning, personlig träning med PT, föreläsningar om kost, stress, mental träning och sömn med mera.

För mer information och bokning kontakt

TRUE WORKOUT & ARCADIA FRISKVÅRD

trueworkout.se/stad/hammarby-sjostad och arcadiafriskvard.se

Tel: 08-55 10 99 33

hammarbysjostad@trueworkout.se