PT-Online – Sankt Jörgen Park Sport Club

Efterfrågan på PT-träning ökar lavinartat och ligger i linje med att allt fler tränar allt mer. Klassikern, Vasaloppet, Vätternrundan, Ironman och olika former av lopp i hinderbana lockar motionärer i alla åldrar och kräver att man tränar med fokuserat och målinriktat.

En personlig tränare hjälper till att individanpassa träningsupplägget i kombination med kostrådgivning, målfokusering och inte minst den så viktiga peppningen!

Sankt Jörgen Park Sport Club har nu utvecklat den traditionella pt-träningen och skapat en onlinebaserad träningstjänst där man kan välja mellan två olika former. Antingen deltar man i en grupp och får då nya utmaningar veckovis i form av kost och träningsschema. Upplägget pågår under 10 veckor och startar med enkla tester och mätningar som följs upp efter genomförda 10 veckor.

Träningen är varierande och kan bedrivas både på gym och hemma med enkla redskap och kräver inga speciella förkunskaper eller utrustning. Anläggningens personliga tränare coachar, svarar på frågor samt ger tips, råd och rätt verktyg för att man ska lyckas med sin satsning.

Med individuellt PT-träning online kommer man garanterat att nå sitt livs form. Investera i dig själv och din hälsa - det är du värd! Man startar sin pt-träning det datum som passar en själv bäst och upplägget är helt individ och behovsanpassat. Träningen kan utföras hemma alternativt på gym, eller både och. Nyckeln är att du tränar när och var det passar ditt övriga schema. Grundupplägget är på fyra veckor som kan byggas på om man önskar.

Nyckeln stavas valfrihet och tjänsten PT-Online har redan fått en flygande start ”efterfrågan på denna typ av tjänst är stor och första grupperna är redan igång” säger Joel Wästgårds, PT-koordinator på Sankt Jörgen Park Sport Club. Man kan läsa mer om tjänsten på hemsidan www.sanktjorgenpark.se/sport.