



Trening personleg og i grupper

Korleis skal du trena?

Gruppetrening

Fysioterapeut Knut Fløtberget tilbyr gruppetrening på Treningsloftet mandag og torsdag kveldar. Ta kontakt i resepsjonen for p bli med.

Personleg trening

For tett, personleg rettleiing kan personleg trenar Rutger Custers tilrettelegga treningsprogram for deg i samråd med kiropraktoren din.

Rutger er personleg trenar med mykje erfaring. Han tilrettelegg treninga di i samråd med kiropraktoren din og lagar program tilpassa deg, ditt behov og treningsmåte, om du vil trena heime hjå deg sjølv med eige utstyr, eller på eit treningstudio. Han lagar ein plan til deg og fylgjer deg gjerne opp.

Han jobbar og saman med NTNU som forskar på trening som rehabilitering etter hjarteinfarkt og førebygging for tilbakefall. Han har svart belte i både Judo og Brasiliansk Jiu Jitsu.

Send melding eller ring han på 952 49 546