



LOUISE HEDENBORG

TRÄNINGSFILOSOFI

Jag tror på en hälsosam livstil med träning, kost och sunt förnuft. Jag hjälper dig hitta kreativitet med näringsrik mat och visar dig din sanna förmåga inom träning oavsett om du är nybörjare eller erfaren inom träning.

Vi har bara en kropp, ta hand om den inifrån och ut!

GRUNDUTBILDNING

Hälsocoach
Personlig tränare
Certifierad Massör (svensk klassisk massage och koppningsmassage)
Stretching och triggerpunkter
Kostrådgivare
Gym instruktör

VIDAREUTBILDNING

Zumba Basic 1, Basic 2 och toning
Spinning
Tabata
Funktionell träning
Kettlebells
Senior träning
Indoorwalking
Core
Livsstils coach
Barn träning