



GRUNDUTBILDNING

The Academy:
Anatomi och näringslära.
The Academy:
Styrkeutbildning
Les Mills lic. instruktör

VIDAREUTBILDNING

Dipl. Biomechanics & muscle
screening level 1

TRÄNINGSFILOSOFI

Jag får dig att ge allt och lite till på varje pass.
En bra balans mellan kost, träning, återhämtning samt mental coaching är viktiga komponenter i hur jag förespråkar ett hälsosamt och välmående liv.