



GUDFINNA SIGÐADOTTIR

## ***TRÄNINGSFILOSOFI***

Träning ska vara rolig och effektiv. Träning och hälsa är färskvare, jag håller mig uppdaterad och tillsammans kommer vi dit DU vill komma oavsett om du tar dina första steg på gymmet eller om du har lång erfarenhet av träning. Där finns något till alla.

## ***GRUNDUTBILDNING***

Lic styrketräningsinstruktör  
Lic Personlig tränare  
Lic gruppträning instruktör  
Lic Massageterapeut  
Psychology och beteendevetenskap  
(Isl.)

## ***VIDAREUTBILDNING***

Utbildare Gruppinstruktör  
Idrottsmassage  
Stretch och triggerpunktsbehandling  
Master Spinning instuktör