



THERESE ARVIDSSON

## *TRÄNINGSFILOSOFI*

Jag är utbildad hälsovetare och har min bakgrund inom friidrotten. Jag har arbetat aktivt som instruktör med flera olika delar inom gruppträning sedan 1997. Är ambitiös och pedagogisk och hjälper dig som kund att hitta den typ av träning som passar just dig och dina mål. Anpassar mig till dig som är ny i träningsvärlden, men kan även utmana dig som tränat länge och behöver en ny kick.

## *GRUNDUTBILDNING*

Hälsovetare  
Personlig tränare  
Certifierad massage/spa terapeut  
Hälsoprofilbedömning  
Kostrådgivare  
Instruktör

## *VIDAREUTBILDNING*

TRX	Spinning
Core	CX-Works
Bodypump	BodyCombat
Indoorwalking	Aerobic/Step