

# PT Small Group Sportcenter Syd

Ett samarbete mellan  
Thomas Herrström & Charlotte Broman



**Vill du träna med personlig tränare och samtidigt uppleva känslan av att träna tillsammans med likasinnade eller med dina vänner?  
Då har vi det perfekta för dig!**

I PT small group får du det bästa av två världar - du och dina vänner kan träna tillsammans med personlig tränare till ett riktigt bra pris!  
I varje PT small group är ni minst 4, max 6 personer.  
Första gruppen med start v19 har temat: STRENGTH - för mer info läs nedan!

## **PT Small Group - STRENGTH, start v19**

Den här gruppen vänder sig till nybörjare och vardagsmotionärer som vill utveckla sin teknik, bli stark och få inspiration till sin egen träning. Om du inte redan är där så kanske du tar ett kliv ut på gymgolvet eller in i gruppträningsalen efteråt.

Vi kommer under de 6 tillfällena vi träffas gå igenom våra grundrörelser. Vi kommer att dra, pressa och lyfta med olika redskap som skivstång, hantlar, kettlebells och egen kroppsvikt. Vi lägger fokus på tekniken och ni kommer få ta del av våra favoritövningar när det kommer till att bli rörlig, stark och träna hela kroppen utifrån var och ens förutsättningar. Du behöver inte vara van vid att träna på gym eller gruppträning - alla övningar kommer att finnas med olika svårighetsgrad för att utmana dig på din nivå.

**Plats:** Sportcenter Syd – egen sal

**Pris:** 1500 kr för 6 tillfällen á 60 min med PT, första tillfället 90 min.

**PT/Coach:** Thomas Herrström och Charlotte Broman

**Datum/tider:** tisdagar/torsdagar enligt följande:

10/5 kl.18.30-20.00, 22/5 kl.19-20, 24/5 kl.18.30-19.30,

29/5 kl.19-20, 5/6 kl.19-20, 12/6 kl.19-20

**Anmälan/intresse till:** [cbroman87@gmail.com](mailto:cbroman87@gmail.com) alt [thomas.herrstrom@gmail.com](mailto:thomas.herrstrom@gmail.com)

**OBS!**

*För att starten ska bli av måste minst 4 personer vara anmälda – annars utgår kursen.*