



Har du fått Fysisk aktivitet på recept och vill veta var du ska vända dig för att få så kompetent hjälp som möjligt? Eller vill du bara komma i gång med träningen för att förbättra din hälsa och livskvalité? Har du frågor om kost, viktning eller levnadsvanor?

Vår personliga tränare Cory kan hjälpa dig! Han är läkare, personlig tränare, gruppträningssinstruktör och certifierad KRAFT-strateg. KRAFT står för Kompetensutveckling och Rådgivning för Aktivitet, Funktion och Träning. Detta innebär att Cory kan hjälpa dig ta det strategiska beslutet vid ordinerings, utformning och planering av fysisk aktivitet för sjukdomsprevention och behandling.

Perfekt för dig som är i behov av en trygg och bra start!

Kvalifikationer:

SAFE Education utbildad personlig tränare
Friskvårdsföretagen lic. personlig tränare
Poliquin Personal Trainer Level 1 cert. personlig tränare
Les Mills cert. gruppträningssinstruktör
Cert. KRAFT- strateg
Leg. Läkare
Nutritionist
Mastersprogrammet i Nutritionsepidemiologi och global hälsa (pågående)

