

# Erbjudande

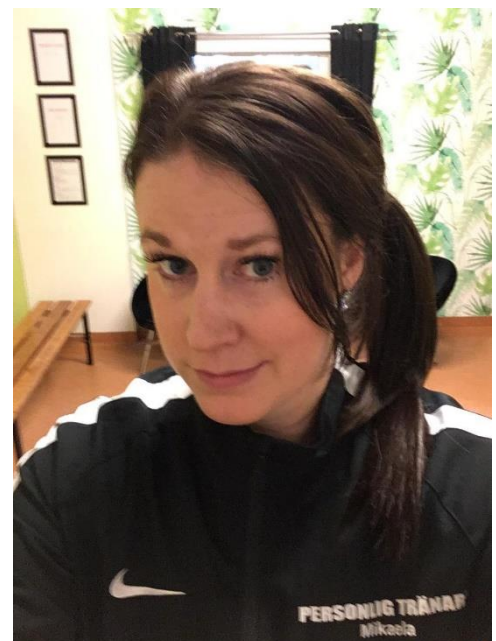
## 100 kr rabatt på en timmes personlig träning

Gäller fr.o.m. den 4 april fram t.o.m. den 4 maj

Pris PT-timme 410 kr

Det går bra att boka fler än en tid under denna perioden för rabatterat förmånligt pris 410 kr i mån av plats (Ordinarie pris 510 kr)

Vid bokning kontakta Mikaela Almroth personlig tränare, kostrådgivare samt hälsopedagog sms/ring 0705816370 eller mail: [mikaeela@hotmail.com](mailto:mikaeela@hotmail.com)



## Bakgrund

Jag har tränat i nästan hela mitt liv, när jag var yngre så hade jag två stycken hästar samt att jag spelade fotboll. Jag har även tidigare varit ledare/ instruktör för gruppträning för workout/aerobics. Att röra på mig och vara ute och få frisk luft och energi har alltid varit en naturlig del i mitt liv. Jag ser träning som en investering i sig själv i varje människa för att få ett långt, friskt och hälsosamt liv. Jag tränar/motionerar både själv samt med nära och kära. Jag gillar nästan all slags träning och motion. Jag tycker om att ut och gå i naturen längst vid havet, jag gillar även att cykla, simma samt på vintern så tycker jag om att åka skridskor. För några år sedan så kom även yoga in i mitt liv som ger en bra balans. Jag kan rekommendera balansen mellan fysisk aktivitet såsom styrketräning samt all slags konditionsträning till att varva ned med vila och återhämtning såsom yoga och promenader m.m.

## Gym

Mest så är det i gymmet som jag håller till i, där är mitt fokus. De senaste 10 åren så har jag tränat på gym. Jag började att träna på gym när jag bodde i USA där fick jag en egen personlig tränare. När jag kom hem ifrån USA så gick flyttlasset till Kalmar och jag började att träna på gym i Kalmar. Träning och framförallt styrketräning är en stor passion och livsglädje i mitt liv som från början var ett fritidsintresse som nu har blivit till mitt yrke. Vad kan bli bättre än att få jobba med det som man älskar att göra och att kunna få hjälpa människor till att få ett friskare, bättre och hälsosammare liv. I våras så gjorde jag verklighet av min dröm. Då så utbildade jag mig till personlig tränare i Malmö, där jag bodde under tiden samt även i Stockholm. Jag har nu tagit steget till att starta ett eget företag inom hälsa och friskvård som personlig tränare, kostrådgivare samt hälsopedagog. Ni kanske känner igen mig ifrån receptionen på Kalmar tennisklubb, där jag jobbade i ca 1,5 års tid. Efter jag hade jobbat i receptionen i ca ett halvår så fick jag sedan även börja att instruera i gymmet på friskvårdstimmorna till min stora glädje som jag har lett i gymmet i över ett års tid. Jag tycker om att jobba med människor och det är roligt att kunna hjälpa till med att nå deras mål. När kunderna har tränat med mig i några veckors tid och de har fått träningsprogram utav mig och när de börjar att få resultat kommer de tillbaks till mig och säger att de har blivit mycket bättre så gläds jag med kunderna.

Jag tycker att träning ska vara något som är roligt, glädjefyllt och som ger positiva effekter i ens liv, såsom att man blir gladare, piggare, sover bättre samt mår bättre, ökar styrkan och muskelmassan och därmed förbränningen. Det är viktigt att både äta bra och nyttigt samt träna, det går hand i hand och båda är lika viktigt för att träningen ska ge resultat. Om du bestämmer dig för att investera i dig själv och boka tid med mig som personlig tränare och kostrådgivare så finns jag med och hjälper dig och stöttar och peppar dig hela vägen tills du når ditt mål vad det än må vara ifall du vill bli starkare i din kropp, öka muskelmassan, gå ner i vikt, få bättre livskvalité eller behöver rehabilitering. Oavsett vad du behöver hjälp med så är du välkommen.

I grund och botten så är jag utbildad hälsopedagog på universitetet, vilket innefattar allt inom friskvård, hälsa, kost och träning samt mental träning. Jag tycker att det är viktigt att se till helheten, ett holistiskt perspektiv. Det är viktigt att ha balans i livet mellan både kost och träning/motion, sömn samt vila och återhämtning. Det är under vilan/återhämtningen/sömnen som kroppen reparerar sig samt bygger upp sig muskelmassan. Jag ser träning som långsiktigt att förhoppningsvis få ett friskt, långt och hälsosamt liv. Men även för att förebygga skador och kunna hålla ett helt liv.

Jag hälsar nya som gamla kunder välkomna till gymmet att träna med mig som personlig tränare samt kostrådgivare. Ni är hjärtligt välkomna att höra av er till mig, nya som gamla kunder på återseende. Min mail är [mikaeela@hotmail.com](mailto:mikaeela@hotmail.com) och mitt mobilnummer är 0705816370.

Ta väl hand om er så ses vi inne i gymmet på Kalmar Tennisklubb.

Varma hälsningar ifrån Mikaela