



HGF Atletik/Motion

INSTRUKTØR:

Kirsten Bergmann, mobil: 51210224, E-mail: kibehe@post.tele.dk

Idrætslærer / Atletiktræner / Styrketræner - i mange år.

Bifag i idræt.

Jeg ved meget om:

Konditionstræning, springtræning, almen styrketræning, styrketræning ind i forsk. idrætter, træning af dårlige rygge, motoriske problemer, o.a.....

Jeg ved også noget om vægttab, kost og træning (ikke kosttilskud, men god, alsidig kost).

Ring eller send en e-mail og aftal en tid til en snak og eller en træningstime.
Evt. med mulighed for opfølgning efter en tid - 6-12 uger.

Træffes bedst i dagtimerne.