

# TRÄNARE

## Gymmet Vårregnet



Hej!

Namnet var Kalle och jag har jobbat som gyminstruktör här på BRF Vårregnet sen 2015. Jag är utbildad styrkeinstruktör samt certifierad friidrottstränare och är även aktiv, samt tävlar inom klassiskt styrkelyft.

Jag är här för att hjälpa BRF Vårregnets medlemmar med deras träning. Det kan vara allt från att förklara hur de olika maskinerna i gymmet fungerar, lära ut specifika övningar, skriv ett träningsprogram, till att enbart svara på korta frågan om friskvård eller vanliga träningsmyter.

Jag kommer vara i gymmet 4-6 gånger i månaden. Tiderna skriver jag upp på whiteboard tavlan. Där kan man även se min mejl-adress och via den ställa diverse frågor. Är det så att ingen av de angivna tiderna passar just dig kan du alltid höra av dig, så kan jag anpassa mig. Tveka verkligen inte att höra av er!

Förutom att jag jobbar på de angivna tiderna så tränar jag även ibland i gymmet och självfallet kan man komma och fråga mig snabba frågor då med! Tycker bara det är kul att kunna hjälpa till.

Stort lycka till med din träning, så hoppas jag att vi ses i gymmet!

.....

-