

Instruktør- kompetencer

Allan Pedersen



Eget foretrukne træningsområde:
Hypertrofi-træning, cardio,
og full body

For aldersgruppen:
Alle aldersgrupper

Fysisk fokus:
Hypertrofi- og styrketræning,
fler-leds-øvelser, korrekt udførte
øvelser og tid i øvelserne

Niveau:
Begyndere, motionister og øvede

Jeannett Grønne Pedersen



Eget foretrukne træningsområde:
Styrketræning, Full Body, cardiotræning

For aldersgruppen:
Alle aldersgrupper

Fysisk fokus:
Frivægts- og kabeltræning, kettlebell,
maskiner

Niveau:
Begyndere, motionister og let øvede

Kathrine Konge Rasmussen



Eget foretrukne træningsområde:
Basistræning

For aldersgruppen:
Midaldrende

Fysisk fokus:
Cardio, styrketræning og basistræning

Niveau:
Begyndere og motionister

Lone Bach Aspinall



Eget foretrukne træningsområde:
Basistræning

For aldersgruppen:
Midaldrende og seniorer

Fysisk fokus:
Styrketræning, frivægtstræning
og basistræning

Niveau:
Begyndere og motionister

Udarbejder gerne personligt træningsprogram på engelsk

Ole Lauritzen



Eget foretrukne træningsområde:
Cardio og full body

For aldersgruppen:
Alle aldersgrupper

Fysisk fokus:
Cardio, styrketræning og væggtab

Niveau:
Begyndere og motionister

Peter Steffensen



Eget foretrukne træningsområde:
Styrketræning, væggtab
og forhindringsløb

For aldersgruppen:
Unge og midaldrende

Fysisk fokus:
Cardio, styrketræning,
frivægtstræning og væggtab

Niveau:
Begyndere, motionister og øvede

Udarbejder gerne personligt træningsprogram på engelsk

Tomas Vejlgård Hansen



Eget foretrukne træningsområde:
Styrketræning, muskelforbindelse og
hypertrofi

For aldersgruppen:
Unge og midaldrende

Fysisk fokus:
Styrketræning, hypertrofi, muskelforbin-
delse og væggtab

Niveau:
Begyndere og let øvede

Torben Jensen



Eget foretrukne træningsområde:
Løb, basistræning, indoor cycling

For aldersgruppen:
Midaldrende og seniorer

Fysisk fokus:
Cardio, styrketræning og basistræning

Niveau:
Begyndere og motionister



sundhed og fællesskab