Minprestation.se

ONLINECOACHNING, FÖRETAGSHÄLSA, PERSONLIG TRÄNING, EVENT OCH FÖRELÄSNINGAR FÖR PRESTATION VID TÄVLINGAR, UTAMNINGAR, ARBETE SAMT VARDAGSLIV.



TJÄNSTER

- Företagshälsa och träning
- Onlinecoaching
- Personlig träning
- Föreläsningar
- Event



FÖRETAGSHÄLSA

- Vi lägger upp en plan för företaget med målet att främja hälsan, välmåendet, konditionen och styrkan hos de anställda.
- Detta för en gladare, effektivare, uthålligare och mer fokuserad personal som leder till ett lönsammre företag.
- Vi anpassar oss efter era önskemål
- Kan genomföras löpande under flera veckor, under kortare period eller under 1 dag.
- Innehåller konditionsträning, teknikträning, styrka, mentalitet, kost och andra råd.
- Prissättning efter omfång och önskemål.



ONLINECOACHNING

För dig som vill ta din träning och resultat till nästa nivå antingen i tävlingsammanhang, genomföradet av utmaningar (ex motionslopp) eller för dig som vill komma igång med uppstyrd träning.

Kanske är du anmäld till Vasaloppet eller flera Klassiker-lopp?

Vi hjälper dig gärna att lägga upp en plan och sturktur i din träning.Vi peppar dig och motiverar dig. Samt vi ger dig verktygen och kunskapen som skapar de bästa förutsättningarna till att nå ditt mål.

Det finns olika coachningsalternativ att välja mellan (se prislista i slutet av presentationen).



PERSONLIG/GRUPPTRÄNING

Vi erbjuder personlig samt gruppträning på flera orter i landet.

Just nu består vårt coach-team av ett gäng specialister inom längdskidåkning. Teknikträning inom längdskidor, styrka, rullskidor och löpning är vår specialitet.

Vi kan erbjuda att från nybörjarträning till teknikträning för dig som satsar att nå högst i resultatlistorna.

(Se prislista i slutet av presentationen och kontakta gärna oss för att kolla om vi finns på just din ort info@minprestation.se)



FÖRELÄSNINGAR

Vårt coach-team bestående av elitidrottare sitter inne på mycket kunskap. Detta vill vi förmedla vidare till Er. Både för prestation, men mycket handlar också om inställning och motiavtion, grunden till att må bra för att slutändan nå sina mål.

Ett urval av föreläsningar vi erbjuder:

- Hitta ditt mindset (Livsstil och inspiration)
- Livet som elitidrottare (Våra coacher berättar om deras väg till toppen, träningen och material osv)
- Längdskidåkning i allmänhet (Hur ska man träna? Vallning? Skidor? En föreläsning för nybörjaren inom längdskidor).
- Längdskidåkning för prestation (En föreläsning för dig som vill nå resultatmål).



EVENT

För företaget eller en grupp kan vi erbjuda några spännande event. Kanske för att svetsa ihop gänget vid kick-offen eller konferansen?

Exempel på Event vi genomför:

- Prova på skidskytte
- Vallningskurser
- Tävlingar
- Träningsdag (träningspass med coach + föreläsning)
- Träningshelg på en fjällanläggning (ink, bokning, träning, föreläsningar och guidning).



PRISLISTA

Företagshälsa

Pris beronde på omfång och aktivtet. För önskemål och offert, kontakta oss info@minprestation.se

Onlinecoachning

- Personlig coachning 2500:-/månad
- Personligt träningsprogram 1000:- /månad

Personlig/Gruppträning

- Individuellt träningspass (75min) 800:-
- Träningpass (75min) i grupp (2-4 personer) 500:- (per person)
- Träningspass (75min) i grupp (5-10 personer) 400: (per person)

Event

- Pris på förfrågan från 3000:-

Föreläsningar

- Pris beronde på önskad föreläsning och föreläsare från 3000:-
- 15 000:-



KONTAKT

För mer info, skicka ett mail till info@minprestation.se så svarar vi så fort vi kan.

Alt. på telefon +46(0) 70-52 58 498



Vi ser fram emot att höra från Er!