

Nytt på Top Fitness Center



Gudrun Åkered, Leg. Sjukgymnast inom primärvården med 20 års erfarenhet. Gudrun har bred erfarenhet av att jobba med både akuta och långvariga smärt- och stresstillstånd hos barn, ungdomar och vuxna. Nu jobbar Gudrun halvtid som privat sjukgymnast, tränings- och livscoach på Top Fitness Center, där hon även är core och afroinstruktör. Dessutom jobbar Gudrun som sjukgymnast på Hälsoteket i Angered där hon leder grupper och har kurser i stresshantering, självkänsla och basal kroppskänedom.

Lowe Lundholm, naprapat med egen praktik sedan 1987 samt mottagning på Astra Zeneca i Mölndal. Lowe har stor erfarenhet av besvär i rörelseapparaten och använder sig av yoga, styrke- och coreträning i rehabiliterande syfte. Lowe är flitigt anlitad föredragshållare och kursledare i yoga, massage samt Balans i livet. Lowe jobbar också som instruktör på Top Fitness Center, Balansyoga och på Hagabadet i Göteborg. Dessutom är Lowe instruktör och kursledare för träningsresor till Turkiet, Fuerteventura samt i Sverige i samarbete med Aerobic Weekends.



Låt oss skräddarsy din träning!

Välj mellan personlig träning/företagsklasser, styrka/rehab.

Behandlingsmeny

Nacke-, rygg-, led- och muskelbesvär
Arbets- och idrottsskador
Massage
Mindfulness, kroppskänedom, stresshantering
Livscoaching

Långvariga: Gudrun – Akuta: Lowe
Gudrun/Lowe
Gudrun/Lowe
Gudrun
Gudrun

Träningsmeny

Bålträning/core med och utan redskap
Styrka
Afro, stressbalance
Happy yoga

Gudrun/Lowe
Gudrun/Lowe
Gudrun
Lowe

Klasserna kan anpassas till ditt företag, eller varför inte tillsammans med andra företag – ett trevlig och avslappnat sätt att träffas på.

Kontakta oss gärna, så kan vi tala om dina/era behov.

Gudrun: www.existera.se, 0708-499123 **Lowe:** www.lowelundholm.se, 073-6487266

Varmt välkommen till oss, Gudrun och Lowe

Top Fitness Center, Kungssporten, Billdal

