

Online coaching en fantastisk måte å investere i egen helse på, og fordelene som fleksibilitet, kostnadseffektivitet og personlig oppfølging er udiskutable. Å velge "Trening med Ingrid" kan være et spesielt klokt valg for de som ønsker en coach med dokumentert erfaring, en jordnær tilnærming og fokus på langsiktige, bærekraftige resultater. Hennes varierte bakgrunn med utdanning som PT og videre innen rehabilitering, før-og etter fødsel, kampsport og selvforsvar er Ingrid en allsidig trener som ikke bare hjelper deg å bli sterk, men kan også hjelpe deg med opptrening etter skader og fødsel.

Oppfølgingen skjer digitalt med en videosamtale hver uke. Du får treningsprogram etter dine mål og justering ved behov etter samtale. Tilgang til treningsapp hvor treningsøktene loggføres og meldingsfunksjon hvor du når som helst kan stille spørsmål. Ved å benytte deg av online coaching vil du få bedre struktur på treningen din og dermed også nå dine mål.

Fordeler med online coaching

Det er mange overbevisende grunner til å velge online coaching fremfor mer tradisjonelle metoder som en fysisk personlig trener (PT). Den mest åpenbare fordelen er bekvemmelighet og fleksibilitet.

Geografisk uavhengighet.

Kostnadseffektivitet.

Personlig tilpasning og struktur.

Ansvarlighet og oppfølging.

Tilgang til ekspertise.