



EN GUIDE TIL AT VÆLGE DEN BEDSTE
TRÆNER FOR DIG OG DINE MÅL

Find den rette personlige træner med PT Danmark

**FØLG ANBEFALEDE TRIN FOR AT
VÆLGE DEN RETTE.**

Gør research

Undersøg træneres uddannelse, specialiseringer, erfaring og referencer for at finde den rette.

Vælg en certificeret træner

Vælg en træner med certificering fra en anerkendt organisation for sikker og effektiv træning.

Vælg en Registreret Personlig Træner

Sørg for, at træneren er registreret ved PT Danmark (har en uvildig mærkeordning).

Vurder personkemi

Find en træner, du har tillid til og føler dig komfortabel med.

Vær realistisk

Sæt realistiske mål og forventninger til træneren og træningsplanen.

Samlet set er det vigtigt at vælge en personlig træner, som man føler sig tryk ved og som kan hjælpe en med at nå ens træningsmål på en sikker og effektiv måde.