



# **SOVEREIGN FITNESS**

**PERSONLIG TRÄNING**

**KOSTRÅDGIVNING**

**BEHANDLINGAR**

SOVEREIGN FITNESS HAR SEDAN  
1999 LEVERERAT BEHANDLINGAR  
BÅDE INTER-NATIONELLT  
OCH NATIONELLT. FOKUS  
ÄR ATT LEVERERA  
PROFESSIONELL TRÄNING OCH  
BEHANDLING OAVSETT MÅL  
MEN FRAMFÖRALLT –  
MÖTA BEHOVET AV GRUND-  
LÄGGANDE HÄLSA.

Jag heter Patrik Andersson och jag är grundare till Sovereign Fitness. Tack vare ett flertal utbildningar och gedigen erfarenhet har jag möjlighet att erbjuda dig en professionell friskvård som garanterat ger resultat.

Jag kommer att coacha dig säkert och utbilda dig genom praktisk träning och teori. Detta kommer avsevärt att öka dina chanser till långsiktiga resultat!

Mitt jobb är att motivera dig och styrka dig under resans gång och min drivkraft är att bidra till att du når dina mål.

Jag ser fram emot att få coacha just dig!

“Hos mig kommer du alltid att vara i centrum”

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Patrik Andersson'.

# DAGENS ERBJUDANDEN

## 20% Födelsedagsrabatt

Vid köp av 10- eller 20-klippkort fås 20% rabatt.

Alla som köper kommer vara med i en utlottningslottning av en julklapp värde 3750kr. Vinnaren meddelas per telefon den 24 december 2023 av tomten.

## Köp ett 5-klippkort och få ett klipp på köpet

Ge bort personlig träning i julklapp och starta 2024 på bästa sätt!

Köp 5-klippkort till någon du tycker om och du får ett klipp på köpet värde 850kr.

## Personlig träning

Vill du träna nya tekniker och förstå funktionell anatomi och biomekanik?

Som personlig tränare coachar jag dig till att förstå hur du ska fokusera på din träning, rutiner och mål. Jag förser dig med kunskapsförankrade verktyg på vägen mot dina mål.

1 klipp	850 kr
5 klipp	3 900 kr
10 klipp	7 800 kr
20 klipp	15 200 kr

## Behandlingar

Min specialitet är djupgående behandlingar av orsakerna till din smärta. Behandlingarna är resultatnriktade och som är både djupgående och avslappnande. Fokus är att återskapa funktion och rörelse.

Under mina år som terapeut har jag lärt mig att tyda kroppens signaler och kan därför ge en väl grundad handlingsplan för både behandling och träning. Att träna i kombination med behandling kan ge mycket goda resultat.

1 klipp	850 kr
5 klipp	3 900 kr
10 klipp	7 800 kr
20 klipp	15 200 kr

## Kostrådgivning

Det är viktigt att de kostråd som ges till en kund ska vara lätta att förstå och följa. Som kostrådgivare går jag sällan ner på detaljnivå men du kommer förstå grunderna och allteftersom du känner dig mer trygg kommer du få ta en mer aktiv roll i din egen förändring.

1 tillfälle      90 min      1500kr  
ink. mätning kroppssammansättning

## Mätning av kroppssammansättning

3 ggr      1 200 kr

**Första mötet med mig är kostnadsfritt och då går vi tillsammans igenom vilka utmaningar och mål du vill uppnå.**



0708-11 11 50



patrik@sovereignfitness.com