



Prisliste – Mestringspartneren

Pakke	Pris
Kickstart PT (3 timer)	1 850 kr
Comeback PT (5 timer)	3 090 kr
Mestringsreisen Mini (8 timer)	4 680 kr
Mestringsreisen Standard (12 timer)	7 020 kr
Mestringsreisen Utvidet (15 timer)	8 775 kr
Sterkere Sammen – 3 mnd (30 timer)	16 575 kr
Livsstilsendring – 6 mnd (60 timer)	31 200 kr
Årsprogram – Helårsmestring (120 timer)	58 500 kr

3 timer – “Kickstart PT”

Perfekt for deg som ønsker å komme i gang med trening på en trygg og enkel måte.

Tre skreddersydde PT-økter hvor vi tester øvelser, jobber med teknikk og finner et nivå som passer deg.

For nybegynnere og deg som vil prøve PT uten lang binding.

5 timer – “Comeback PT”

En liten, effektiv pakke for deg som vil tilbake i gode rutiner.

Vi jobber med teknikk, motivasjon og trygg progresjon over flere økter.

Gir rask fremgang og god støtte gjennom oppstarten.

8 timer – “Mestringsreisen – Mini”

En solid startpakke for deg som ønsker varige endringer.

Vi jobber målrettet med styrke, teknikk, selvtillit og gode treningsvaner.

Passer godt for 4–8 ukers program.

12 timer – “Mestringsreisen – Standard”

En av de mest populære pakkene.

Gir deg kontinuitet, progresjon og sterk personlig oppfølging.

For deg som vil ha merkbart fysisk og mental utvikling.

15 timer – “Mestringsreisen – Utvidet”

Et kraftfullt treningsforløp med god tid til teknikk, progresjon og personlig mestring.

Passer for deg som ønsker trygghet, nær oppfølging og konkrete resultater.

Supert for 8–12 ukers programmer.

30 timer – “Sterkere Sammen – 3 måneder”

Et komplett treningsforløp der vi bygger styrke, rutiner og varige vaner.

Du får tett oppfølging, progresjonsplan og jevnlig evalueringer.

Flott for deg som har tydelige mål og ønsker seriøs fremgang.

60 timer – “Livsstilsendring – 6 måneder”

Her jobber vi både fysisk og mentalt over tid.

Du får struktur, støtte og system, og vi bygger vaner som varer.

For deg som vil gjøre en betydelig livsstilsendring med trygg faglig støtte.

120 timer – “Årsprogram – Helårsmestring”

Det mest komplette og helhetlige PT-forløpet.

Du får et skreddersydd program gjennom et helt år – med kontinuerlig justering, teknikkarbeid, treningsplaner og tett oppfølging.

For deg som ønsker en total livsstilsomlegging, maksimalt utbytte og dyp mestring.