

RC KROPPSKONTROLL



Företaget sysslar med personlig träning och utbildning inom idrott och hälsa. RC Kroppskontroll är även återförsäljare av datatjänster från Kanal100 och hälsoprodukter från PM International.

Företaget vänder sig till mot skolor, föreningar och näringsliv och arrangerar allt ifrån temadagar med träning och inspirerande föreläsningar till längre åtaganden där vi tar hand om en hel personalstyrka och utför tester och lägger upp individuella träningsprogram.

Verksamheten bedrivs på Nacka Dojo, ett av Sveriges finaste center för att träna Kampsport. I lokalerna finns möjlighet att träna kampsportsträning, konditionsträning och styrketräning med fria vikter i lokalens styrkeavdelning. Efter ett träningspass kan du slappna av med en skön dusch och en bastu. Utanför lokalerna finns det gratis parkering.

Jag som driver företaget heter Ricard Carneborn och har arbetat som instruktör sedan 1990. Jag är utbildad på Bosöns idrottsinstitut (1997-1999) och utbildade mig sedan till personlig tränare år 2000 via The Academy. Jag började träna Ju-Jutsu år 1986 och började tävla 1991, 1994 tog jag mitt första SM guld och blev samma år uttagen i landslaget. Jag tävlade sedan för Sverige i 10 år och vann bland annat 4 brons på VM, 3 brons på EM, 1 silver på World Games och totalt blev det 10 SM guld.

För mig handlar idrottande om glädjen man får av att röra sig, rörelseglädje är därför ett nyckelord i mina egna och mina kunders träningspass. För vissa handlar idrott om att vinna medaljer, några vill bli starkare och rörligare, några vill tappa sina extra kilon. Gemensamt för alla som lyckas är att de har roligt under tiden och att de alltid gör sitt bästa, vid varje tillfälle. Via mina erfarenheter som elitidrottare och personlig tränare kan jag hjälpa dig att lyckas nå dina mål och på vägen försöker jag alltid se till att du har roligt.

Ichigo, ichi-e – one opportunity, one encounter

Värdesätt varje tillfälle, för det kommer aldrig tillbaka

Avbokningsregler:

Avbokning måste ske före klockan 20.00 dagen innan inplanerat träningspass. Om ingen avbokning skett måste tyvärr RC Kroppskontroll fakturera för utebliven inkomst.

Giltighetstid:

Inköpta träningstillfällen räcker i 1 år från och med inköpsdatumet (vid 30 ggr inköpta vid samma tillfälle räcker de i 2 år) Återbetalning av inköpta gånger görs ej. Om kunden skadar sig görs ett uppehåll tills skadan är läkt. Inköpta träningstillfällen kan överlåtas vid ett tillfälle på en familjemedlem.

PRISLISTA

Personlig Träning (55 minuter)

30 ggr — 9900 kr

20 ggr — 6900 kr

15 ggr — 5325 kr

10 ggr — 3600 kr



一期一会

Träningspass för föreningar, skolor: 1500 kr/tim

Alla priser är exklusive moms

I dessa priser ingår det att vi tillsammans gör en träningsplanering för valfri period och sedan genomför den på det antal gånger du väljer. Vi genomför även om du vill 1 st fysiskt test. (kondition, styrka, rörlighet)

Välkommen till RC Kroppskontroll!

Ricard Carneborn, 0705-75 99 52, ricard@kroppskontroll.com