

Medicinteknik

- Timdebitering, halv- eller hela dagar beroende på uppdrag.
- Kontakta mig för offert

Manuell medicin – privat

- Idrottsmassage, inklusive undersökning och rådgivning:
 - o 550kr/770kr/990kr (60min/90min/120min)
- Behandlande massage, inklusive undersökning och rådgivning:
 - o 550kr/770kr/990kr (60min/90min/120min)
- Avslappningsmassage, inklusive undersökning och rådgivning:
 - o 550kr/770kr/990kr (60min/90min/120min)
- Smärtlindrande massage, inklusive undersökning och rådgivning:
 - o 770kr (90 min)
- Kropps- och hållningsanalys:
 - o 550kr (60min)
- Mätning av kroppsmått, underhudsfett och beräkning av kroppssammansättning:
 - o Mätning vid 1 tillfälle: 300kr
 - o Mätning vid 3 tillfällen: 750kr
 - o Mätning vid 5 tillfällen: 1000kr
- Rådgivning och konsultation
 - o 330kr/550kr/770kr/990kr (30min/60min/90min/120min)
- Behandling i eget hem:
 - o +100kr (gäller i närområdet)
- Junior
 - o -100kr

Manuell medicin - på arbetet

- Kontakta mig för offert

Individuell utveckling

- Individuell coaching, mot specifikt mål, inklusive:
 - o Inledande möte med målformulering
 - o Månadsvist anpassat träningsprogram mot uppsatt(a) mål
 - o En gemensam träning
 - o Ett uppföljningsmöte (f2f, telefon, skype)
 - o Support (telefon, SMS, mejl)
 - o 900kr/månad
- Individuell träning (i närområdet):
 - o 1 timme: 450kr
 - o 3 x 1 timme: 1275kr
 - o 5 x 1 timme: 2000kr
 - o 10 x 1 timme: 3600kr
 - o Två personer: +50%
- Individuell prestationsutveckling
 - o Offert efter inledande möte
- Individuell rehabilitering eller korrigerings träning
 - o Kropps- och hållningsanalys: 500kr (60min)
 - o Program med övningar, terapeutisk styrka: 300kr
 - o Program med övningar, terapeutisk rörlighet: 300kr
 - o Pris beroende på tid/omfattning
- Individuellt energi- och näringsintag:
 - o 1200kr (6 veckor)
- Individuell kroppsutveckling
 - o Offert efter inledande möte
- Individuella utmaningar – stigcykling, inklusive cykel och transport till och från naturen:
 - o 1900kr (4-5h) eller egna önskemål!
- Individuella utmaningar – stiglöpning, inklusive transport till och från naturen:
 - o Kort: 700kr (ca 2h)
 - o Lång: 1100kr (ca 4h)