

Navn:	Ola Nyeggen Høva
Utdanning	
Bachelor grad, Helse- og treningsterapeut fra Norges idrettshøgskole Sertifisert Personlig Trener fra Norges idrettshøgskole	
Hva er spesielt med denne PTèn	
<p>Ola hjelper deg med å sette opp og nå realistiske mål så raskt, effektivt og trygt som mulig. En treningstime med Ola kan inneholde mye bruk av frivekter, fitness ball og terapimaster. Treningen legges opp etter kundens fysiske form og ønsker. Sentrale mål i en time han legger opp til deg er mestringsfølelse, glede og motivasjon til videre trening, samt bruk av øvelser som kan gi deg nytteverdi i hverdagen.</p> <p>Fra barndommen av har Ola vært idrettsaktiv innen fotball og langrenn. I dag bruker han også mye av sin treningstid til stisykling og styrketrening. Ola kan hjelpe deg med å forbedre din fysiske form og helse. Han viser deg hvordan du kan trene forebyggende på en smart måte.</p>	
Treningsfilosofi	
<i>Bruk fysisk aktivitet som verktøy for en sunnere, gladere og sterkere kropp!</i>	

