

Säkerhet och harmoni



På Birkastans Säkerhet & Harmoni kan du få personlig träning i kampkonst och meditation. Med sin gedigna erfarenhet inom kampsport och som livvakt erbjuder Magnus Cederblad skräddarsydd träning till personer med speciella behov gällande träningstider eller säkerhet.

I DEN SPARTANSKT inredda lokalen på Birkagatan tränar två ideella kampsportsföreningar. Där driver också den personliga tränaren Magnus Cederblad sin verksamhet – lite i skymundan. Det är just det som är tanken. Magnus erbjuder personlig träning till offentliga personer och andra som är i behov av att träna privat. I samma lokaler finns även ideella föreningar som lär ut judo och jujutsu till både barn, ungdomar och vuxna.

– Det här ska vara en fristad. Man ska kunna komma hit och bara träna. Jag kunde lika gärna ha en mottagning vid Stureplan med kristallkronor, men här har man möjlighet att vara privat och vanlig, skrattar Magnus.

MAGNUS CEDERBLAD HAR tränat Jujutsu, Judo, kick- och thaiboxning sedan mitten av 70-talet. Han har drivit ett flertal träningsklubbar inom de olika sporterna. Dessutom har han mångårig erfarenhet som livvakt till högt uppsatta personer. Nu har Magnus kombinerat sina två kompetensområden och startat Birkagatans Säkerhet och Harmoni.

– Säkerhet är så mycket. Både självförsvarsträning och mental träning kan få dig att känna dig säker. Dessutom är jag som livvakt van vid att

vara ett mentalt stöd samt att behandla allt jag får veta konfidentiellt. Allt jag vet om mina kunder stannar mellan oss.

DEN PERSONLIGA träningen utgår från kampkonst och zenmeditation, som är tätt länkat till kampsports-traditionen. Magnus tar fram ett träningsupplägg som passar varje klients önskemål. Någon vill bara få svettas fysiskt medan en annan person vill hitta ett mentalt fokus. Magnus understryker att han är noga med att behandla alla han tränar lika.

– Jag har stor respekt för dem jag tränar, men de ska också veta att när vi tränar är det jag som bestämmer. Många tycker att det är fantastiskt skönt att få släppa allt och bara göra.



birkastanssakerhet.stockholm.foretagsmagazinet.se

Birkagatans Säkerhet & Harmoni

Magnus Cederblad

Birkagatan 24, Stockholm | 0760-80 65 55

www.suginoharyu.com