



Om oss:

Hej! Det är vi som är **Suss Andersson och Jörgen "Myrde" Larsson**, personerna bakom **SYM Träningsstudio – Set Your Mind** 🙌

Vi startade SYM med en vision om att skapa något mer än en traditionell träningsstudio. Vi ville bygga en plats där **träning, återhämtning, kunskap och personlig utveckling möts**, med ett bredare hälsotänk och de där extra guldkornen som många kanske saknat, eller inte ens visste att de behövde.

För oss handlar hälsa om helhet. Om att stärka kroppen, skapa balans i livet och hitta hållbara vanor som fungerar över tid.

Suss har arbetat med träning och hälsa i över 30 år och brinner för att hjälpa människor att utvecklas och må bättre, både fysiskt och mentalt. Hon är utbildad och certifierad inom gymträning, flera gruppträningsformer, massage, kostrådgivning samt första hjälpen och HLR. Utöver det håller hon föreläsningar inom hälsa, motivation, sömn, stress och beteende, med fokus på att skapa förståelse och långsiktig förändring. När hon inte arbetar hämtar hon energi genom naturen, målar tavlor eller skapar silversmycken.

Jörgen "Myrde" är entreprenör, säljare och utbildad gyminstruktör med ett stort engagemang för människor och utveckling. Med sin energi och drivkraft bidrar han till att skapa en välkomnande miljö där människor känner sig inspirerade och sedda. På fritiden trivs han bäst där aktivitet och bollar är en del av sammanhanget.

Tillsammans delar vi en stark övertygelse om att människor behöver olika saker för att må bra. Därför vill vi erbjuda en miljö där det finns plats för både träning, återhämtning, kunskap och gemenskap.

Hos oss är du inte bara en medlem eller kund.
Du är en människa med egna mål, behov och förutsättningar.

Och det är där vi vill börja.

Välkommen till SYM – Set Your Mind

En plats för hälsa, utveckling och välmående genom livet. 🧡