

Apollocamp lørdag 2. mai- 9. mai 2020

Foreløpig trenersteam, vi setter inn flere trenere etter antall deltakere.



Andreas Mjøen: Jeg er en allsidig instruktør med en målsetning om at fysisk aktivitet skal være effektivt levert både for kropp og sjel, servert med glimt i øyet. Med bakgrunn fra håndball og 7 år i treningsbransjen har jeg bred erfaring i saltimer fra både dance, step og Zumba. Bruk av musikk og bevegelse er hvor jeg kjenner meg mest hjemme og min store målsetning er at du skal være med på reisen. Litt latter, litt sang og en god dose svette gir suksess!



Christian Andvig: Jeg kommer til å bistå med yoga, pust og tilstedeværelse på denne turen. Jeg har jobbet fulltid som yogainstruktør siden 2012 og liker å dele alt yoga har å tilby. Jeg er utdannet innen nevro refleksologi, vinyasa yoga, hatha yoga, yin yoga, yogic arts og litt annet. Timene på denne turen vil ha fokus på å smøre ledd, organer og muskler med masse oksygen, skape en åpen og sterk kropp, full av liv og tilstedeværelse. På ettermiddagene vil det serveres dyp avspenning og hvile som kroppene våres har så behov for. Jeg gleder meg til å dele det jeg selv føler har skapt enormt velvære i min egen kropp og sinn



Lars Mæland: Eg har jobbet i 5 år som fysisk trener for Alpinlandslaget herrer. Har snart 12 år i treningsbransjen, med erfaring fra PT og instruktørrollen. Flittig brukt som foredragsholder. Eg er en kreativ og engasjert trener, som liker å variere treningen. Har en forkjærlighet for løping og dets benefits. Gleder meg veldig til å spre treningsglede på Apollo sin treningscamp.



Stine Nesset Hjelvik: Jeg er en aktiv friluftsentusiast som setter pris på all type bevegelse. Min nøkkel til en frisk kropp og et sterkt sinn er å gjøre litt av alt jeg liker. Fra skikjøring til yoga, bootcamp til klatring. Jeg er jobber som personlig trener og senior instruktør på Barry's Bootcamp, og har en bachelor innen «Livsstilsendring og folkehelse». På jobb har jeg alltid en tanke om at alle kan, ingen utfordringer er for store, de må bare tilpasses. Variert trening med fokus på glede og mestringsfølelse gir en energifyllt hverdag, der målet er en kropp som er forberedt på utfordringene den skal møte i hverdagen. Jeg ELSKER å le, høyt og rungende, og jeg gleder meg masse til å le sammen med dere! :)