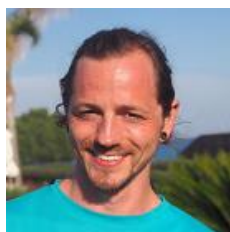


Apollocamp lørdag 25. april- 2. mai-2020

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



Cathrine Wilhelmsen: I over 20 år har jeg vært treningsinstruktør og hatt mange forskjellige treningstimer på ulike sentre. Å instruere i gruppetreningstimer er noe som gir meg stor glede i hverdagen. Felles treningseffekt, glede og moro er balsam for sjelen i en stressfull hverdag. Hjertet mitt banker ekstra mye for ZUMBA, men fengende musikk og ha det morsomt med god treningseffekt er fellesnevneren på absolutt alle timene mine. Gleder meg til alle de forskjellige treningsminnene vi kommer til å få sammen!



Daniel Gjerde: jeg elsker å bevege meg, bevege andre, bevege kroppen, bevege pusten, bevege sinnet og bevege sjelen. Jeg er daglig leder for Gjerde Yoga som jeg har drevet i 6 år, og holder klasser og workshops i Oslo og rundt omkring i Norge. Klassene blir en herlig blanding av pust og bevissthet som jeg har tatt med meg fra kloster i Nepal, innretning fra iyengar og flyt fra ashtanga. Bli sett, pust, vær tilstede.



Frank Pedersen: Fysisk aktivitet og trening har hatt en viktig plass i livet mitt. Jo eldre jeg blir, jo mer forstår jeg gleden av å kunne bevege seg. Fra idrettens lek med fotball, videre til klatring og innebandy som hobby, via nye eventyr som syklist og triatlet og frem til i dag hvor jeg driver med CrossFit og functional fitness: Allsidighet og gode bevegelser er noe jeg brenner for! Med bakgrunn som faglærer i kroppsøving og idrettsfag, med en mastergrad i idrettsfysiologi og videreutdanning som PT og fordypning i ernæring har jeg bare fått bekreftet at det å hjelpe andre med å bli bedre er noe jeg vil gjøre livet ut! Mitt ønske er at du kommer som du er, og reiser herfra litt blidere.



Kristina Slåtsve: Jeg kommer fra Bodø og jobber som lege på sykehuset der. Da jeg var ung, flyttet jeg til Oslo, og drømmen var da å bli aerobicinstruktør i hovedstaden, og jeg startet da opp på SATS Spektrum, hvor jeg ble i nesten 15 år. Mitt andre hjem! Har hatt nesten alle typer timer i sal og elsker å undervise på treningscampene



Lars Rune Haslestad: Jeg har en allsidig idrettsbakgrunn fra fotball, bandy, løping og styrketrening, og er fortsatt glad i de fleste former for trening. Jobber som personlig trener på Akropolis og trener på Olympiatoppen. Har en mastergrad i idrettsvitenskap og bachelorgrad i idrett/fysisk aktivitet og helse som jeg bruker i jobben min. Jeg har stort fokus på riktig tilpasset og variert trening som er viktig for å nå ditt mål. Mitt treningsmotto er at "nøkkelen til kontinuitet er å finne glede med treningen"



Stine Nasset 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 energifylt 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! :)!