

Apollocamp lørdag 7. – 14. mai 2022

Foreløpig trenersteam, vi setter inn flere trenere etter antall deltakere. Med forbehold om mulige endringer.



Astrid Salthaug: Jeg har bred kunnskap om yoga og har undervist på en rekke yogareiser, treningshelger og conventions i Norge og utlandet. Jeg er utdannet yogainstruktør innen Vinyasa yoga, Restorative yoga, Yin yoga, meditasjon og yoga nidra. I tillegg er jeg sertifisert "breathwork facilitator", personlig trener og gruppetreningsinstruktør. Et perfekt innslag på en treningsreise! Mine timer er inkluderende og legger stort fokus på at verktøy fra yoga kan være nyttig for absolutt alle.



Cathrine Wilhelmsen: Siden jeg var 20 år har jeg vært treningsinstruktør og hatt mange forskjellige treningstimer på ulike sentre. Å motivere og instruere i gruppetreningstimer er noe som gir meg stor glede i hverdagen. Hver eneste time. Felles treningseffekt, glede og moro er balsam for sjelen i en stressfull hverdag og TRENINGSGLEDE, det finner du i alle timene jeg holder. Hjertet mitt banker ekstra for trening med fengende musikk. Morsomme timer og god treningseffekt er fellesnevneren på absolutt alle timene mine. Gleder meg til alle de forskjellige treningsminnene vi kommer til å få sammen!



Kristina Slåtsve: Jeg har jobbet som instruktør innen de fleste konsepter siden aerobicens ungdom, og elsker det! Utdannet lege og jobber ved medisinsk avdeling Nordlandssykehuset Bodø, men brenner for fysisk aktivitet, forebyggende medisin og finner mitt sanne jeg når jeg instruerer til høy musikk og bass i treningssalen. Jeg inspireres av å se hva andre kan få til og mestre, hvor langt den enkelte kan nå med en god trener og gode instruksjoner. Variert trening, følelse av mestring og å kunne se muligheter danner grunnlaget for en sterk og glad kropp.



Stine Hartmann: Jeg er en energibunt som er utdannet personlig trener ved Akademiet for Personlig Trening. Siden jeg var liten har jeg drevet aktivt med ulike former for idrett, alt fra basket til tennis. Jeg ønsker å gjøre trening til noe gøy, og elsker å motivere andre til å yte sitt beste!