

## Apollocamp lørdag 30. april- 7. mai-2022

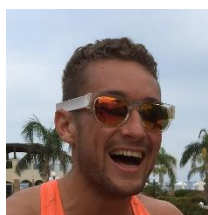
Foreløpig trenersteam, vi setter inn flere trenere etter antall deltakere. Med forbehold om mulige endringer.



**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.



**Marius Baklid:** Jeg har jobbet i treningsbransjen siden 2008, og virkelig elsker trening og den livskvaliteten man får ut av en treningsfylt livsstil. Jeg leverer personlig trening og et bredt spekter av gruppetimer, og blir ofte omtalt som prinsen av Elixia med et stort entertainment, og fokus på å fremme helse. Jeg er positiv, ydmyk og engasjert, og vil møte medlemmene der de er, her og nå, og jobbe sammen mot et mål. Jeg liker å jobbe funksjonelt, og skape variasjon i treningen. Er nå ferdig utdannet sykepleier.



**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!



**Tonje Lien Wold:** Fysisk aktivitet skal i min verden først og fremst være gøy og gi mestring. Så tror jeg vi kommer dit lettere om vi er mer bevisste hvordan vi har det når vi løper, løfter eller ligger i savasana. Yoga er så mangt, og det viktigste er at alle finner sin egen stil. Jeg dro til Rishikesh i India for å ta min yogautdannelse, og har i flere år undervist vinyasa-timer som baserer seg på rolige bevegelser (så alle henger med) og et ønske om økt kontroll og kroppsbevissthet. Yoga er for meg et fysisk supplement til

utholdenhets-treningen jeg elsker, og et mentalt verktøy for å ha det bedre også når jeg ikke trener. Jeg ønsker å formidle verktøyene som gjør at skuldrene føles sterke, hoftene myke og tankene rolige.