

INSTRUKTÖRER



STRONG ²⁰¹⁸ TOGETHER

NORDICWELLNESS

Adam Gripenblom

09.30–10.20, Studio Blå – RPM
11.45–12.15, Studio Blå – SPRINT

Adam Gripenblom är en välkänd träningsprofil som arbetat som tränare för Les Mills Nordic sedan 2009 i RPM®, SPRINT® och BODYPUMP®. Adam är även sponsrad Reebok Athlete. Med sin humor och glimt i ögat har han en talang att skapa en välkomnade och avslappnad atmosfär. Han lyfter sina deltagare, ser deras potential, sprider glädje och motivation till alla i salen.

Blossom Tainton

9.00–10.45, Studio Rosa – Morning
Glory Yoga

Blossom är en ständigt aktuell folkkär hälso-profil med ett av de starkaste varumärkena i Sverige inom hälsa, friskvård och träning. Hon har pushat tränet och coachat unga som gamla, kända som okända dryga 20 år. Det stora genombrottet kom med hälsoprogrammet "Toppform" i SVT där Blossom var programledare och coach i samtliga 6 säsonger.

Emelie Orosz

10.15–11.15, Studio Rosa – BODYPUMP

Emelie Orosz, instruktören med målsättning- en om att ge varje gruppträningsklass en WOW-känsla! Blev år 2015 utsedd till vinnare i tävlingen Les Mills Superstar, och arbetar idag heltid med träning på Nordic Wellness och som tränare för Les Mills. Ser framemot att under konventet leverera grym energi och ge deltagarna en klass värd att minnas!

Aristides Denis Sanchez

12.00–13.00, Studio Grön – SALSA

Aristides kommer ursprungligen från Cuba och dansen och Salsan är en stor del i hans liv. Han är känd från olika TV-sammanhang och hans härliga energi smittar av sig på många av oss. På Strong Together kommer Aristides bjuda oss alla på ett fartfylt Salsaparty!

Dorotka Baburin

14.00–14.45, Studio Rosa – BARRE

09.10–09.55, Studio Grön – SH'BAM
15.15–16.15, Studio Grön – BODYJAM

Dorotka Baburin är en välkänd träningsprofil och sponsrad Reebok Athlete. Hon är tränare och presentatör åt Les Mills i BODYJAM®, BARRE® och SH'BAM® samt utbildar och föreläser i GFMI (Group Fitness Management intensive). När Dorotka intar scenen, är det en riktig stjärna som möter deltagarna. Dorotka instruerar till vardags sina populära klasser på SATS Sollentuna.

Fransisca Sparyttare

10.10–10.40, Studio Grön – Booty move

Fransisca är 23 år gammal och jobbar som grupptränings koordinator för Nordic Wellness. Började som instruktör när hon var 17 år gammal. Idag instruerar hon i Bodyattack, CX WORX, GRIT, och Cardio Walking. Fransisca har sin hemmaklubb i Kungsbacka. Som instruktör älskar hon att inspirera och sprida glädje.

INSTRUKTÖRER



STRONG 2018 TOGETHER

NORDICWELLNESS

Hanna Lundh

16.30–17.15, Studio Rosa –
BODYBALANCE

Les Mills tränare i BODYCOMBAT®, BODYBALANCE®, BODYJAM® och GRIT® Series, samt sponsrad Reebok Athlete. Hanna driver eget företag med konsult uppdrag inom Personlig träning, coaching, idrottsskola och inspirations klasser. Hon är otroligt mångsidig och anpassar sitt kroppsspråk och känsla efter programmets kärna och syfte, samt ett skratt finns alltid nära till hands.

Joakim Kämpe

13.00–13.45, Studio Blå – **Akroyoga**

Sara och Joakim bjuder in till en klass i Akroyoga. En klass för dig som vill träna balans, smidighet och enklare akrobatik. Klassen består av tekniska moment som utförs tillsammans med en partner. Man är hjärtligt välkommen att komma ensam till klassen eller två och två, det finns partners till alla.

Karin Björneloo

13.00–13.45, Studio Rosa – **CARDIO STEP**

Karin är utbildad yrkesdansare i Tyskland och brinner för att gruppträning skall vara personlig, enkel och rolig! Varje pass skall vara en upplevelse istället för bara ett träningspass. Less is more genomsyrar alltid hennes klasser och målet är att alla skall vara med! Karin jobbar som tränare i GRIT, SHBAM och CX för Les Mills och utbildar gruppträningssinstruktörer över hela landet på heltid.

Jessica Tito Martins

10.10–10.40, Studio Grön – **Booty move**

Jobbar som gruppträningskoordinator för region Stockholm/mellansverige. Jag blev aerobisk och step frälst vid 16 års ålder och har sedan dess tillbringat mer tid i gruppträningsalen än någon annan stans. Under de 22 år jag instruerat har det blivit allt från cykel, yoga, dans och step. Om ni inte hittar mig i någon gruppträningssal så kan det vara så att jag står på någon annan scen och sjunger.

Jorge Scott

11.30–12.00, Studio Rosa – **GRIT STRENGTH**

13.15–14.15, Studio Grön – **BODYCOMBAT**

14.30–15.00, Studio Grön **GRIT PLYO**

Jorge ingår i Les Mills Nordics trainer team, är tränare i BODYPUMP®, BODYCOMBAT® och GRIT®, samt sponsrad Reebok atlet. För Jorge är träning en livsstil. Han föredrar allsidig och atletisk träning för att hålla motivationen uppe och för att undvika skador. Glädjen och den sociala aspekten som träningen ger honom blir extra tydlig när han instruerar sina klasser, då han får möjlighet att möta människor som tillsammans delar hans intresse.

Linda Aدهög

15.00–15.45, Studio Blå – **YOGA BEAT**

Linda Aدهög är Nordic Wellness framstående Marknad- och IT-chef. När hon inte jobbar med att leda arbetet framåt på sina avdelningar hittar ni henne i någon av Nordic Wellness gruppträningssalar, i gymmet eller i något flygplan då hon älskar att resa. Hon har nämligen bestämt sig för att se hela världen och passar då på att leta nya träningsinfluenser.

INSTRUKTÖRER



STRONG ²⁰¹⁸ TOGETHER

NORDICWELLNESS

Lotta Persson

13.00–13.45, Studio Rosa – **CARDIO STEP**

Håller till nere i Malmö och sätter fart på Malmöborna genom klasser som Cardio Step, RPM och Les Mills Sprint. Mitt första koncept som jag startade med var step och aerobic ala 90-tal. Tänk att jag fortfarande tycker att det är lika roligt då som nu att tillsammans med andra skapa både hälsa, rörelse och träningsmagi. Lotta ingår även i både NW utbildningsteam och utvecklingsteam.

Mathilda Forsby

14.00–14.45, Studio Blå – **POWERYOGA**

Gruppträning har länge legat mig varmt om hjärtat, eftersom det för mig lämnar en enorm känsla av gemenskap, värme och lyckorus. Jag har instruerat klasser på hemmaplan i Sverige men också inspirerat träningssugna semesterfirare i Turkiet och Thailand. Just nu jobbar jag som instruktör i Bodybalance, bodypump, bodycombat, barre move och yoga på Nordic Wellness i Göteborg. När jag inte befinner mig i gruppträningssalen studerar jag till dietist.

Michael Steenhouwer

10.15–11.15, Studio Rosa – **BODYPUMP**

12.15–12.45, Studio Rosa – **CXWORX**

13.15–14.15, Studio Grön – **BODYCOMBAT**

Startade sin karriär som instruktör redan vid 15 års ålder. Driver 2 gym idag tillsammans med sin familj på Ekerö i Stockholm där han jobbar som Personlig Tränare och gruppträningsinstruktör. Michael Jobbar även som Tränare för Les Mills Nordic AB i programmen BODYPUMP®, BODYCOMBAT®, CXWORX®, GRIT™ och SPRINT® och presenterar på event runt om i världen

Niklas Bohlin

09.10–09.55, Studio Grön – **SH'BAM**

Niklas är en glad värmlänning som har ett brinnande intresse för träning, vilket märks tydligt genom hans sätt att locka fram glädjen hos sina deltagare under hans klasser. Hans målsättning är att deltagarna ska lämna salen med ett leende på läpparna och en kommande träningsvärk. Han har dessutom en enorm bredd som Les Mills tränare, då han instruerar SH'BAM®, BODYJAM®, CXWORX® och BODYPUMP® samt är sponsrad Reebok Athlete.

Oscar Salazar Aros

10.00–15.45 Playground – **Toughest training**

Toughest certifierad trainer och utbildare på Toughest LAB. Oscar har varit utsedd till årets bästa OCR-instruktör i SOCRA Awards. Brinner för att sprida glädje och rörelse till alla. För honom är rörelse, träning och hälsa något som alla har rätt till. Något som hans arbete med att sprida träning över staden vittnar om i med deltagarmotiveringar som "våldigt engagerad, proffsig och sympatiskt, varm, positiv, kunnig, vänlig, empatisk, ödmjuk och glad". Oscar är ansvarig för våra Family pass och har många PT-kunder på labbet.

Pernilla Strömdahl

10.00–10.40, Studio Grön – **Booty move**

Gruppträningskoordinator Region Bohus. Pernilla är utbildad Hälso pedagog, PT samt Kostrådgivare med heltidsjobb i friskvårdsbranschen i minst 10 år. Instruktör sedan 18 år i Vänersborg, i klasser som BodyPump, BodyBalance, Cykel, CrossCage och många fler genom åren. Hennes passion ligger i mötet med alla härliga människor på klubbarna, som instruktör ger hon deltagarna sin fulla närvaro och höga energi.

INSTRUKTÖRER



STRONG 2018 TOGETHER

NORDICWELLNESS

Sara Pedri

13.00–13.45, Studio Blå – AKROYOGA

Sara och Joakim bjuder in till en klass i Akroyoga. En klass för dig som vill träna balans, smidighet och enklare akrobatik. Klassen består av tekniska moment som utförs tillsammans med en partner. Man är hjärtligt välkommen att komma ensam till klassen eller två och två, det finns partners till alla.

Åsa Fornander

10.55–11.50, Studio Grön – Sazzy Chair Jazz

Åsa Fornander är en etablerad presentatör, pedagog, och NIKE Master Trainer. Hon har utvecklat och lanserat tre egna koncept; AfHo, Barre Move (tillsammans med Maria Olofsson) och senaste nyheten; Dance Detox Flow. Hon arrangerar även sin egna Dansresa till New York City varje höst - samt sitt Dance Detox Retreat 2 ggr/år, där hon fria och kreativa dansklasser står i fokus. 2016 vann Åsa Gudhjärtat som årets gruppträningsinstruktör.

Sofie Roback

10.00–10.40, Studio Grön – Booty move

Instruktör, Utbildare för Nordic Wellness och Gruppträningskoordinator för Skåne med ett förflutet som PT. Jag brinner för att utveckla och få utbilda och inspirera nya instruktörer. Att få vara en del av att utveckla gruppträningen på Nordic Wellness är en otroligt rolig utmaning.

FÖRELÄSARE



Låt ingen bestämma vad som är möjligt för just DIG

Aron Anderson
9.00–10.00, Studio Gul

Redan vid 25 års ålder har Aron Anderson hunnit med att få cancer fyra gånger, vara med på fyra Paralympics i tre olika sporter, vinna 10 JVM guld i friidrott och bli den förste man någonsin att bestiga Kebnekaise i rullstol. Idag är Aron en av Sveriges mest anlitade föreläsare med över hundra uppdrag per år.

Hans motivationsföreläsningar om hur man ska nå sina mål och maximera sin potential har inspirerat många av landets största och mest framgångsrika företag och organisationer. Det är en spännande och fascinerande upplevelse att lyssna till Aron - och få ta del av äventyr, kreativitet, humor och kämpaglöd.



M.U.M.S – mat-umgänge-motion-sömn

Blossom Tainton
11.00–12.00, Studio Gul

M.U.M.S. Mat-Umgänge-Motion-Sömn. 4 grundpelare i livet för hälsa och välmående. En föreläsning i ett holistiskt koncept, till stor del inspirerat av den indiska läkekonsten Ayurveda, "medicinens moder". Vad behöver just DU just NU för att komma i din personliga Toppform? Hälso- och livsstilsråd blir ofta generella men vi är alla olika och hänsyn bör tas till våra olikheter. Arbeta med dig själv istället för emot. Vi är alla perfekta och unika individer med olika kroppssammansättning, ämnesomsättning och förutsättningar. Din kropp har svarat dig perfekt efter de val och beslut du tagit hittills. Men, om du vill öka din energi och kapacitet behöver du kanske se över dina val och fatta nya beslut?

Är du rätt rustad för ditt jobb och det liv du vill leva? Vems ansvar är din hälsa? Är du överhuvudtaget intresserad och nyfiken på hur du själv fungerar? Om inte, vem tror du då bryr sig? Vad är motivation?

FÖRELÄSARE



Renata Chlumska

12.30–13.30, Studio Gul

Att bestiga världens högsta berg eller ta sig runt nästan en hel kontinent i kanot och på cykel är i grunden samma äventyr som möter människan dag-ligen. Det handlar om att vara förberedd för "en dag på jobbet".

– Likheterna mellan att leda ett företag eller en expedition är många och slående. I båda fallen är man som individ en del i en grupp. Avgörande är att alla har uppfattat och är tränade för att nå målet.

För företaget är det många gånger förödande att ha medarbetare som inte är motiverade eller förberedda. På expeditionen kan det vara skillnaden mellan liv och död, säger Renata.



Sierra De Goldsmith

15.30–16.30, Studio Gul

Sierra de Goldsmith är legitimerad dietist och snart färdigutbildad psykolog som ofta föreläser inom ämnena kost, hälsa, psykologi och hur de samverkar sinsemellan. På Nordic Wellness jobbar hon som utbildare, yoga- och RPMinstruktör och driver dessutom hälsobloggen och PT-bloggen.

Mat för hälsa och prestation: En föreläsning med fokus på hur du ska äta för att höja din hälsa och fysiska prestation. Vi går igenom vilka kosten som har högst evidens och avslöjar några vanliga myter kring kost. Vi lyfter även in lite psykologiska förklaringsmodeller till varför det är så svårt att ändra matvanor och varför vi lätt fastar i onda spiraler av osunt ätande. En intressant och faktsäckad föreläsning som kommer ge dig nya perspektiv och tankar kring detta spännande ämne.