

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



PRESENTATÖRER



SIMON SKÖLD

Professionell MMA-fighter, författare, föreläsare och entreprenör. Tävlrar aktivt inom MMA, har varit med i tre svenska landslag och tävlat i över 10 olika kampsporter. För att hjälpa folk att sänka ribban när det kommer till träning och kost föreläser han och delar med sig av sina två böcker, "Träning för latmaskar" och "Mat för latmaskar". Det måste inte vara svårt för att det ska fungera.

KATHERINE RODRIGUEZ

Kangoo Jumps-instruktör sedan 5 år tillbaka, har introducerat samt ansvarar för träningsformen i Sverige. Hon har flera års erfarenhet av att instruera – både för privata deltagare och företag. Hon har deltagit i flera stora träningskonvent i Sverige, men även utomlands. Kate har även instruktörlicens i Zumba, Pilates, Piloxing och Poledance.

LARS RUNE HASLESTAD

Lars Rune kör en engagerad, fartfylld och rolig timme och tar ut det bästa från dig med sitt inflytelserika humör. Med en Master i Idrottsvetenskap vid Högskolan i Sogn og Fjordane, och flera år som PT och grupp-tränare, utöver sin tid som tränare i idrott, jobbar han idag på Akropolis träningscenter i Drammen. Och har en tjänst på Olympiatoppen Sør Øst, där han följer upp elitidrott.

MÅRTEN NYLÉN

Främst känd som supertränaren från Biggest Loser, som programledare i Ninja Warrior och hälso- och träningsexpert på Aftonbladet. Han är även coachen och PT:n som håller kändiseliten i toppform, med mängder av välkända namn i sin referenslista: Joel Kinnaman, Carina Berg, Will Smith, Petter, Veronica Maggio och Wyclef Jean för att nämna några. Möt Mårten och få hans bästa tips och inspireras till våga-vilja-förändra.

PISCHA STRINDSTEDT

Personlig tränare, driver två WÖRKOUT-gym i Stockholm, en PT-studio och ett center. Ni kan se henne i tv-rutan som en av de två tränarna i Biggest Loser samt släpper snart sin första träningsbok. Trots många bollar i luften hinner hon med det hon älskar mest: sin egen träning. Då blir det helst boxning och tunga lyft, men även lekfulla workout-pass som hon gärna delar med sig av på sin Instagram @pischas under #pischapiskar.

LYDIA JOHANSSON

Ingår i LesMills Nordics trainer team och är tränare i BODYATTACK®, BODYSTEP® samt sponsrad Reebokatlet och licensierad instruktör i GRIT® och CXWORX®. Hon instruerar på Nordic Wellness Odenplan i Stockholm och är ett riktigt energiknippe. Hon ger alltid det lilla extra, något som hennes deltagare alltid får ta del av under hennes klasser. Detta bidrar till en oförglömlig träningsupplevelse.

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



PRESENTATÖRER



ISABELLA HABIYAN

Isabella har tre stora passioner i livet: AntiGravity®, möten med människor och att dansa. Hon tror att vi alla blir lyckligare genom att lyssna inåt och följa vårt hjärtas väg. Förutom att utbilda instruktörer i AntiGravity® instruerar hon bland annat yoga och LesMills-klasserna BODYJAM® och BODYBALANCE® på SATS samt är ledare på Springtimes träningsresor.

NIKO VISKARI

Tränare för LesMills Nordic i BODYATTACK®, BODYBALANCE®, BODYPUMP® och sponsrad Reebokatlet. Kommer från Helsingfors där han också jobbar som läkare på universitets-sjukhuset. Gruppträning bjuder både på fysiska utmaningar samt oförglömliga upplevelser, därför tycker Niko att det är det bästa sättet att motionera på. Han kör sina pass med ett stort hjärta och ett autentiskt grepp.

BILLY MAGG

Ingår i LesMills Nordic som trainee från 2019 i både SH'BAM och Born to move. Han vann LesMills Superstar 2018 och fick äran att presentera tillsammans med nordiska SH'BAM-teamet och Rachel Newsham under LesMills Live i Globen. Han jobbar som instruktör och gruppträningsansvarig på Hälsokompaniet i Arvika. Glädje och gemenskap är ledorden för Billy när det kommer till träning.

JORGE SCOTT

Ingår i LesMills Nordics trainer team och är tränare i BODYPUMP®, GRIT® och BODYCOMBAT® samt sponsrad Reebokatlet. Han instruerar och är daglig leder på Brave Sportssenter i Stavanger, Norge. Allsidig och atletisk träning föredrar han för att hålla motivationen uppe och för att undvika skador. Glädjen och den sociala aspekten blir extra tydlig vid hans klasser, då han får möjlighet att möta folk som tillsammans delar hans intresse.

EMELIE OROSZ

Instruktören vars målsättning är att varje deltagare ska lämna hennes klasser med en wow-känsla. Som ett tydligt bevis på hennes kompetens som instruktör stod hon som segrare i tävlingen LesMills Superstar 2015 och fick presentera på scenen under LesMills Live i Globen. Hon fick ta del av GRIT®-filmingen samma helg. Hon arbetar på Nordic Wellness Atlantis Spa i Jönköping, där hon har GRIT®, CXWORX® och BODYPUMP®.

CHRISTINA SKOGASTIERNA

Ingår i LesMills Nordics trainer team och är tränare i programmen BODYPUMP®, GRIT®, CXWORX®, BODYBALANCE® och BODYCOMBAT® samt sponsrad Reebokatlet. Hon är otroligt duktig på att våga utmana sina deltagare och få dem att ge det där lilla extra de inte trodde att de kunde ge. Hennes målsättning är att deltagarna ska känna att de lärt sig något nytt, oavsett om det handlar om dem själva, sin kropp eller träning överlag.

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



PRESENTATÖRER



JULIA POHJANEN

Ingår i LesMills Nordics trainer team och är tränare i BODYATTACK®, BODYSTEP® och CXWORX® samt sponsrad Reebokatlet. Hon är även licensierad instruktör i GRIT® och BODYBALANCE och jobbar på Nordic Wellness Göteborg. För Julia handlar träning om glädje och energi. Hon ser till att alla känner sig inkluderade och brinner för att motivera andra till att uppnå sina mål.

KIMMO JUKURI

Tränare för LesMills i BODYJAM®, BODYATTACK®, BODYPUMP® och SH'BAM® samt sponsrad Reebokatlet. En mästare på att uttrycka sin passion för träningen genom hans sätt att röra sig och coacha sin deltagare. Genom åren har vi sett Kimmo på de stora scenerna runtom i Norden och han har dessutom medverkat ett flertal gånger på LesMills Masterclass-filmer.

SOFIE ROBACK

Instruktör, utbildare och gruppträningskoordinator på Nordic Wellness med ett flertal som personlig tränare. "Jag brinner för att utveckla och inspirera andra. Jag tycker att det är otroligt roligt att få arbeta med utveckling av gruppträningen på Nordic Wellness med nya koncept som Booty Move."

FILIP KULSTRUNK

Tränare för LesMills Nordic samt sponsrad Reebokatlet. Instruerar BODYPUMP®, BODYCOMBAT® och GRIT®. Som presentatör har Filip en talang att coacha sina deltagare till framgång genom enkel pedagogik och ett vasst öga för vad den individuella deltagaren behöver som mest. Hans öppna och lättsamma personlighet skapar en unik atmosfär där du får uppleva en laganda och pushar det lilla extra för att uppnå de bästa träningsresultaten.

FRANSISCA SPARYTTARE

Jobbar som gruppträningskoordinator och utbildare för Nordic Wellness. Idag instruerar hon i Booty Move, BODYATTACK®, CXWORX®, GRIT® och CardioWalking. Hon har sin hemmaklubb i Kungsbacka och älskar att inspirera, sprida glädje och utveckla gruppträningen på Nordic Wellness. Som exempel på sin passion är hon en av grundarna av Booty Move.

KARIN BJÖRNELOO

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 CXWORX® för LesMills och utbildar guppptäningsinstruktörer över hela landet på heltid.

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



PRESENTATÖRER



MATHIAS SUNDQVIST

Brinner för gruppträning och arbetar som gruppträningskoordinator för Sverige på Nordic Wellness. Med sitt brinnande intresse för gruppträning och 29 års erfarenhet som gruppträningsinstruktör, inspirerar han såväl instruktörer som medlemmar på Nordic Wellness. Mathias härliga energi, engagemang och glädje för dans och träning smittar av sig och fyller gruppträningsalarna vecka efter vecka.

NIKLAS BOHLIN

Glad värmlänning med ett brinnande intresse för träning. Hans målsättning är att alla ska lämna salen med ett leende och en kommande träningsvärk. Under tävlingen LesMills Superstar 2016 kammande han hem en välförtjänt fjärdeplats. Har en enorm bredd som instruktör med SH'BAM®, BODYJAM®, CXWORX® och BODYPUMP® på Nordic Wellness i Göteborg.

FRIDA JEVERSTAM

Jobbar som instruktör och utbildare för Nordic Wellness. "Jag brinner för gruppträning där man kan skapa just den magiska lagkänslan då musiken är rätt, träningen sammanlänkar alla och stämningen är på topp!" Jag vill att mina deltagare ska få ut det mesta på mina klasser, allt från ökad prestation, kanske ny kunskap och att de ska ha haft roligt från start till mål.

JENNY AHLIN

En välrenommerad personlig tränare och gruppträningsinstruktör med Sverige och Europa som arbetsplats. Till vardags instruerar hon flertalet klasser varje vecka på Nordic Wellness Halmstad. Hon har tidigare arbetat med TRX®, Triggerpoint™ och ViPR®. Sedan starten av ProceDOS Platform 9 har hon arbetat som programdesigner för det nylanserade gruppträningskonceptet P.E. One och dess expansion i Sverige och hela världen.

ÅSA FORNANDER

Dansare, yogi, instruktör, pedagog, entreprenör och kreatör med många års erfarenhet av branschen. Hennes ledord är kvalitet, kreativitet och personlighet. Hon har tre egna gruppträningskoncept som hon skapat och lanserat; AfHo®, Barre Move (tillsammans med Maria Olofsson) samt Dance Detox Flow. 2016 vann hon Guldhjältart som årets gruppträningsinstruktör. www.asaforlander.com Instagram @forndera

PER MARKUSSEN

Per är en av världens bästa internationella fitnesspresentatörer och har turnerat världen över 20 år. Hans unika kombination av kommunikation, lek och utmaning är hans varumärken och utgör grunden för hans internationella framgång! Pers bakgrund i jazz, house och kampsport ger en intensiv känsla på hans klasser. Per är även grundare och utbildningsspecialist på Move On Fitness Education School in Romania.

**STRONG 2019
TOGETHER**
POWERED BY NORDICWELLNESS



PRESENTATÖRER



EFFIE TAGARAS

Effie heter jag och jobbar som sjukgymnast, personlig tränare, instruktör och utbildare på Nordic Wellness! Jag är en kreativ och glad person som älskar att inspirera till träningsglädje genom att skapa varierande, utmanande och genomtänkta pass. Förutom att träna på gym så ägnar jag mig åt improvisationsteater, buktaleri och polefitness.

ANNIE KJELLSON

Har varit en del av Team Nordic Wellness sedan 2011. Instruerar i det mesta och är även en del av Nordic Wellness utbildningsteam. Låt inte min snälla utstrålning lura dig, hornen kryper fram när du minst anar det. Jag är envis som en åsna och ger aldrig upp! Träning som utmanar mig mentalt lika mycket som fysiskt triggar mig. Ni hittar mig oftast på de fina Nordic Wellness-klubbarna i Kungsbacka söder om Göteborg.

CAMILLA ASSARSSON

Camilla är en utbildad Kroppsterapeut och Kost- och näringsterapeut som idag driver ett gym i Halland med sin man. Hon började som gruppträningsinstruktör i Aerobic & Step up. Vidareutbildade sig till instruktör i Body balance, Power yoga och PE. ONE och var en av de första i Sverige som instruerade i Pound fit! Dessutom lärare i Yin- och Kundaliniyoga och utbildar för FASZIO® Holistic Fascia Training.

CARLOS VEDIN

PERSONLIG TRÄNARE OCH PT-KOORDINATOR hos Nordic Wellness, distrikt Malmö. Har en outtömlig övningsbank som gör att deltagaren alltid får med sig nya upplevelser och verktyg från en klass. Oavsett vilken nivå deltagaren är på, så ser och möter han dem på deras nivå. Ambitionen är att lyfta individen lite högre, lite längre, mer explosivt – man ska känna sig som ett krutpaket. Han har en otrolig egenskap av att få dig att hitta din egen inre drivmotor. Delta och njut!

ANNA DAHL

Anna är diplomerad och certifierad massage- och zonterapeut samt livscoach. Sedan 2004 har hon drivit sitt egna företag och hennes hemmaklubb är Kungsbacka Borgås. Med hennes härliga energi och glädje lyckas Anna alltid köra fulla klasser och få deltagarna att pusha sig till högre höjder. Ett citat som Anna är en mästare på att leva efter är följande:

"Njut av livet, det går inte i repris".

LEILA SÖDERHOLM

Leila är 100% energi och använder humor och igenkänning för att nå fram till dig, oavsett vem du är! 1967 blev hon nominerad och framröstad till årets hälsoinspiratör av svenska folket. Hon har varit aktuell med träningstips i TV4:s Vardagspuls, är hälsoexpert på Aftonbladet och har 20 års erfarenhet av att arbeta i företagsprojekt och coacha personal till mer glädje och bättre hälsa.

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



PRESENTATÖRER

MARCUS OLAUSSON

Marcus har enormt stora bedrifter och en lång meritlista. Han är inte bara AT-Läkare utan arbetar också som personlig tränare, utbildare på SAFE-education, fystränare, f.d. elitidrottare med spel utomlands och i handbollens elitserie samt varit gladiatören Herkules i Gladiatorena i 5 år.

MAGNUS MYHRBORG

Med mål att få Sverige mer aktivt driver han idag Sportlala.se. Han har en lång bakgrund inom det militära, och samtidigt som bolagets start år 2013 började han utmana sig själv i olika sporter. Det blev en del triathlon (som ledde till Iron man) och testade på Swimrun (som resulterade i 10–15 tävlingar med flera vinster).