

# STRONG <sup>2026</sup> TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



## FEBE HINDSFORS

### CROSSCAGE

Jobbar som utbildare i utbildningsteamet där jag utbildar i flera olika koncept (Junior Dance, Mama Move, Rörlighet, Crosscage/Challenge och Functional Power). Jag instruerar idag i Partille där jag kör BodyPump, Rörlighet och Functional Power. Det bästa med gruppträning är alla deltagare. Vi har samma mål; att träna, svettas och ha roligt tillsammans! Energin och kärleken som infinner sig i en gruppträningspass är det som gör att jag vill komma tillbaka, vecka efter vecka.



## MAJA JOSEFSSON

### FUNCTIONAL POWER & REFORMER PILATES

Maja Josefsson Instruktör, personlig tränare, utbildare. Lång och gedigen erfarenhet inom träning i de flesta former. Är en del av Nordic Wellness utbildningsteam och en av koreograferna till olika koncept. Älskar att sprida träningsglädje och dela med mig av passionen till träning. Vad som alltid finns i min kyl: Arlas vaniljkvarg. Kan inte leva utan den.



## JOHAN P STRÖMER

### FUNCTIONAL POWER

Efter över två decennier som pt och gruppträningsinstruktör inom mestadels högintensiva klasser som Bodyattack, Grit och Sprint upptäckte Johan vårt nya koncept Funcional Power och kombinationen mellan styrka och de delar han själv behöver bli bättre på: balans och rörlighet. Brinner för kopplingen mellan rörelse och hjärnan.



## TOBIAS KARLSSON & CALLE STERNER

### DANCE WITH SOMEBODY

Det här är inte en dansklass – det är en upplevelse. När Tobias Karlsson och Calle Sterner kliver upp på scenen fylls rummet av show, energi och ren rörelseglädje. Till tonerna av Mando Diao och deras ikoniska hit Dance With Somebody höjer vi pulsen och bygger stämningen tillsammans. Inga krav, bara gemenskap. Vi ses längst fram!

# STRONG 2026 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



## MIKAELA NORRMAN

### ZUMBA FITNESS

Mikaela har dansat sedan hon var liten och blev Zumba Fitness-instruktör år 2011. Sedan dess har hon spridit dansglädje, energi och gemenskap till människor i alla åldrar. På hennes pass står rörelseglädje, trygghet och känslan av att våga släppa loss i fokus. Varje pass bjuder på mycket energi, glädje och en härlig känsla av gemenskap.



## MATHILDA FORSBY

### YOGA

Efter många år inom idrott föll Mathilda för gruppträningens teamkänsla, dynamik och energi. Har senaste 10 åren fått äran att instruera både i Sverige och runt om i världen samt vara en del av Nordic Wellness utbildningsteam. Men det är i b-salen på Nordic Wellness Domkyrkan som hon trivs som allra bäst.



## LENITA GUSTAFSSON

### REFORMER PILATES

Lenita Gustafsson är yogalärare med över 1000 timmar utbildning och varit verksam i över 10 år inom yogan. Lenita är en del av NW's utbildningsteam, hon har varit en del av koncernen i över 12 år. Idag håller hon klasser, event, utbildningar och resor runt om i Sverige och Europa. Men i Nordic Wellness hotyogasal i Alingsås är ändå där hon trivs bäst.



## ANNIE KJELLSON JOVIKEN

### CROSSAGE

Sprudlande tjej med minst en räva bakom varje öra. Har arbetat på NW i över ett decennium, och älskar sitt arbete! Annie tillhör Nordic Wellness utbildningsteam och brinner för att sprida träningsglädje och få alla i sin närhet att känna sig framgångsrika och sedda. Annie försöker ständigt att utmana, driva och lyfta sina deltagare. Hård men rättvis skulle man kunna kalla henne! Oavsett koncept instruerar hon alltid från hjärtat.



## MÅRTEN NYLÉN

### FIGHTMOVE

Ett explosivt och svettigt jubileumspass i en mix av kampfys, styrka och rörelse. Passet består av övningar som går att anpassa både upp och ned i nivå så det passar alla oavsett form och träningsvana. Utmana dig själv och dina vänner och missa inte detta håll-käften-pass som vi sent kommer att glömma.

# STRONG 2026 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



## JORDAN FARRELL

### HIIT MANIA

Jag, liksom många andra, motiveras av att utmana mig genom tävlingar som Hyrox, CrossFit och OCR. Variationerna speglar min träningsfilosofi – träning ska vara dynamisk, utmanande och utvecklande. Jag har arbetat som personlig tränare och instruktör i 14 år och är även en del av Nordic Wellness utbildningsteam, där jag inspirerar både deltagare och instruktörer. De senaste fem åren har jag blivit nominerad totalt 6 gånger i Guldhjärtat som Årets PT och Årets Instruktör.



## EMILIA LÖF KARLSSON

### YOGA FUSION NEON LIGHT

Från sitt koncept Silent Yoga Sweden till förra årets succé Techno Yoga är hon tillbaka i Göteborg med oss. Vårn allas yogaälvva Emilia Löf Karlsson. Detta år bjuder Emilia på en färgsprakande, meditativ och kraftfull klass fylld till bredden med sköna stretchrörelser anpassade för alla nivåer, en paus för hjärnan, sagolik musik och såklart ett pepp talk som får oss alla att gå därifrån stärkta och mer kärleksfulla mot omvärlden och oss själva. Det här vill du inte missa!



## EVELINA EKLUND

### FUNCTIONAL POWER

Evelina Eklunds favoritträning är funktionell träning i kombination med högintensiva pass. För henne ska träning vara rolig men också stärka kroppen för livets utmaningar. Att få dela träningsglädje och se deltagare utvecklas är det bästa med hennes jobb. Hon har varit instruktör i 22 år, arbetat länge med utbildning och koreografi inom gruppträning, och jobbar idag som gruppträningskoordinator samt i utbildningsteamet på Nordic Wellness. Hon har passat FUNCTIONAL POWER, som hon själv har skapat.



## INA FORSGREN

### BOOTYMOVE

Jag jobbar som Gruppträningsinstruktör i Jönköping och tillhör Nordic Wellness utbildningsteam. Jag vill se människor lyckas, i stort och smått. Vi hittar en fin gemenskap i gruppträningen och jag är väldigt glad över att få vara en del av den och alla fantastiska människor jag får möta. Lita på dig själv så kör vi tillsammans!



## KAROLINA KRIGSMAN

### CROSSCAGE

Karolina är en del av utbildningsteamet och älskar att få inspirera, utveckla och utmana människor till sin fulla potential. Att passionen för gruppträning är stor gör att hon har hållit på i snart 30 år och kör flera olika klasser inom Nordic Wellness egna koncept. Som erfaren musikalartist är kombinationen musik, rörelse och energi en viktig del av Karolinas liv.

# STRONG <sup>2026</sup> TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



## CAMILO LATOFF

### CROSSCAGE

Personlig Tränare | Gruppträningssinstruktör | Padel & Hyrox Coach | Distriktschef på Nordic Wellness. Camilo brinner för högintensiv och funktionell träning. Med en bakgrund i kampsport coachar han Hyrox-pass, en träningsform han nyligen fått en stor passion för. Utöver sin roll som distriktschef på Nordic Wellness hjälper han deltagare att utveckla styrka, uthållighet och rörlighet för att prestera på topp.



## CAJSA FORELL

### NW SENSATION VINNAREN 2026

Jag bor i Örebro och arbetar som anestesijuksköterska, ett yrke jag älskar. Jag har varit gruppträningssinstruktör i 16 år och har en bakgrund som både yrkesdansare och tävlingsdansare inom disco och hiphop. Dans ligger mig därför extra varmt om hjärtat, och att få sprida den glädjen till andra är bland det bästa jag vet.



## SARA LARSSON

### CROSSCAGE

Arbetar som gruppträningssinstruktör och instruktör på Nordic Wellness. Min träningsbakgrund och största inspirationskällor kommer från CrossFit, HYROX och funktionell träning i stort. Min träningsfilosofi är att träning ska vara både rolig och utmanande. Jag tror starkt på kraften i att träna tillsammans, att gruppträning inte bara skapar motivation, utan också gör det lättare att pusha sina gränser och utvecklas.



## MAYA SUNDBERG

### CROSSCAGE

Jag jobbar i dagsläget som Gruppträningssinstruktör på Nordic Wellness med klubbar från Strömstad ner till Göteborg. Träningsglädjen för mig började redan som liten med dans och trappades upp till träning i grupp. Jag brinner för att peppa mina deltagare och se dem utvecklas till de bättre! Skratta och svettas tillsammans är det inte mycket som slår!