

STRONG 2025 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



CRISTINE SKOGASTIERNA

BODYPUMP & BODYCOMBAT

Cristine är en Les Mills Master-tränare och en sponsrad Adidas atlet. Hon kör BODYCOMBAT, BODYPUMP, LES MILLS CORE, BODYBALANCE och FUNCTIONAL STRENGTH och har arbetat som internationell presentatör för Les Mills i flera år. Hennes klasser handlar om energi, inspiration och att hitta den där extra nivån. Hennes ambition är att få deltagarna att bli förälskade i rörelse och träning, och lämna varje klass med en känsla av prestation och ny kunskap.



NIKLAS BOHLIN

LES MILLS PILATES & BODYJAM

Niklas arbetar som Trainer & Presenter för Les Mills Nordic, är gruppträningskoordinator på Nordic Wellness, samt sponsrad Adidas atlet. Under 2023 var han i Nya Zeeland och var med på inspelning av SH'BAM 51 och LES MILLS CORE 50, utöver det instruerar Niklas allt från BODYJAM till LES MILLS GRIT. Han älskar att träffa nya träningsentusiaster och dela nya träningsupplevelser med dem. Energi, styrka och alltid med ett leende på läpparna är hur Niklas älskar att leverera sina klasser.



BILLY MAGG

BODYATTACK & BODYJAM

Billy har över 10 års erfarenhet som gruppträningsinstruktör och älskar att skapa upplevelser tillsammans med människor med gruppträningen. "Inget slår känslan när en grupp människor tillsammans är ett med musiken & koreografin". Han vann Les Mills Superstar i Globen 2018. Sedan dess jobbar Billy som Trainer & Presenter för Les Mills Nordic och utbildar nya och befintliga instruktörer samt presenterar på olika konvent och evenemang världen över. Under 2023 filmade han releaser för BODYATTACK & LES MILLS DANCE i Auckland, Nya Zeeland och Los Angeles, USA. Efter en klass med Billy lämnar du garanterat svettig och med ett leende på läpparna.



ELINA EKELUND

LES MILLS SHAPES & BODYCOMBAT

Elina är en mångsidig och sprudlande gruppträningsinstruktör som det senaste året har blivit tränare för Les Mills Nordic, sponsrad Adidas Atlet och vunnit pris för Årets Instruktör på Nordic Wellness Awards. Hon kommer presentera BODYCOMBAT; LES MILLS SHAPES och BODYPUMP på årets Strong Together, men har även andra koncept såsom BODYJAM, Les Mills Strength Development och Les Mills Shapes."



MARIKA JINGBLAD

BODYBALANCE & LES MILLS SHAPES

Marika är sponsrad Adidas Atlet, tränare och presentatör i programmen BODYPUMP, BODYBALANCE samt i våra nyaste innovations koncept, Les Mills Shapes och Les Mills Pilates. Till vardags jobbar Marika som leg. Naprapat och klinikchef för två naprapati-, kiropraktik- och fysioterapikliniker i Stockholm.

LES MILLS

STRONG 2025 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



ÅSA FORNANDER

CHAIR DANCE & DANCE DETOX FLOW

Miss a inte 2025's edition av Åsa Fornanders stolsklass. En showig dansklass där vi dansar med/på/bredvid/bakom/framför en stol som props



ROB HAANS & JONAS LUND

DISQ TRAINING TEAM

Välkomna till en unik och kul workout! DISQ 10 rounds är ett HIIT koncept där alla kan vara med! Den unika egenskapen med DISQ är att motståndet enkelt kan regleras och pga av det så är det väldigt skonsamt för kroppen. DISQ är ett nederländskt träningskoncept som är utvecklat av Robbert Boekema som har en elitbakgrund inom speedskating. DISQ har funnits sedan 2013 och har använts i stora delar.



YOGA FUSION NEON LIGHT

EMILIA LÖF KARLSSON

Från sitt koncept Silent Yoga Sweden till förra årets succé Techno Yoga är hon tillbaka i Göteborg med oss. Vår an alla yogaälva 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!



LOVISA LOFSAN SANDSTRÖM

HELKROPPSPASS

Ett utmanande helkroppspass där styrka, uthållighet och balans ställs på prov!

STRONG 2025 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



ELAINE DE SOUZA

HANDSTAND YOGA

Dynamisk Handstående klass med Elaine De Souza. Fokus på teknik och du får preparera stående, sittande och liggande för att förbereda handstående. Styrka, rörlighet och balans för händer, armar, core och ben. Både för nybörjare och för dig som vill slipa din teknik.



MARIA WOLFHAGEN

BALLance Dr. Tanja Kühne®

En lugn och effektiv klass där vi använder patenterade bollar, och en specifik metod, för att släppa spänningar, förbättra rörlighet och minska värk. Med fokus på nacke, skuldror, bröstrygg, ländrygg och höfter får du en omedelbar effekt på både kropp och andning.



MATHIAS SUNDQVIST

DANCE

Mathias brinner för gruppträning och ansvarar för Nordic Wellness Utbildningsteam. Förutom att driva gruppträningen framåt arbetar han ständigt med att utbilda och utveckla instruktörer och sitt team på Nordic Wellness. Med sitt brinnande intresse för gruppträning och 35 års erfarenhet som gruppträningssinstruktör inspirerar han såväl instruktörer som medlemmar. Mathias härliga energi och glädje för dans och träning smittar av sig och fyller gruppträningssalarna vecka efter vecka



MAJA JOSEFSSON

FUNCTIONAL POWER & CROSSCHALLENGE

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.



FEBE HINDSFORS

MOBILITY FLOW

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 gruppträningssal är det som gör att jag vill komma tillbaka, vecka efter vecka.

STRONG 2025 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



LENITA GUSTAFSSON

CURAM RECOVERY

Utbildare, platschef, instruktör, personlig tränare och ansvarig för HLR. Arbetat för Nordic Wellness "sedan Jesus gick i kortbyxor" som många säger. Vilken del är bäst? Att utbilda, att få inspirera personer till det koncept de brinner för. Att vara en del av att se dem utvecklas och sedan bli instruktörer är härligt. Att föreläsa och utveckla människor i hur kroppen fungerar och vad vi kan göra för att förstå den bättre. Vad jag gillar? Att vara lösningsorienterad. Allt går bara man vågar testa om och om igen. Våldigt svag för Pepsi Max. Vad jag gillar utanför gymmet? Äventyr, små som stora.



EVELINA EKLUND

FUNCTIONAL POWER

Evelina Eklunds egen favoritträning är funktionell träning kombinerat med högintensiva pass. "Träning för mig ska vara roligt, men också ha som syfte att stärka kroppen för att klara av livets utmaningar. Att få dela med mig av träningsglädje och kunskap och se deltagarna utvecklas, gör att jag har världens bästa jobb"



ANNIE KJELLSON JOVIKEN

CROSSCHALLENGE

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.



WILMA WESTIN LUNDQVIST

HYROX

Instruktör i Fred's Bootcamp, CrossCage och Hyrox på Nordic Wellness. Har en träningsbakgrund inom dans och tidigare tävlat i fitness, men nu funnit passionen för prestation och uthållighetsträning. Hon älskar tuffa pass där deltagarna får pushas fysiskt och mentalt. En energirik, go & glad göteborgare som alltid ser till att få ut det bästa ur sina deltagare!



CAMILO LATTOF

HYROX

Personlig Tränare | Gruppträninginstruktör | 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.

STRONG 2025 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



INA FORSGREN

BOOTYMOVE

Jag jobbar som Gruppträningssinstruktör 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!



EMMA SCHMIDT

BOOTYMOVE

Emma jobbar som gruppträningssinstruktör på Nordic Wellness i Kungsbacka och Särö. Hon har varit instruktör i totalt 5 år, och älskar det mer och mer för varje år som jag instruerar. Idag så instruerar jag i en mängd olika koncept, där Bootymove är en av mina favoritklasser på schemat.



SANITA ERIKSSON

HYROX

Gruppträningsskoordinator och utbildare från Småland/Blekinge som älskar högt tempo och sprida glädje. Instruktör i flertalet koncept men kör i dagsläget Dance, Hyrox, Fred's och olika typer av bootcamps. Med mig får ni high intense tempo och maximal träningsglädje!



EVELINA PERSSON

BODYCOMBAT

Evelina har jobbat som instruktör sedan ungdomsåren både på hemmaplan och utomlands. Jobbar som gruppträningsskoordinator för Nordic Wellness och har minst sagt en stor kärlek till just gruppträning och allt därtill! Evelina instruerar i många olika koncept inom både Les Mills och Nordic Wellness egna koncept och älskar när det är mycket ös och energi i salen!



JORDAN FARRELL

HYROX

Jag som många andra har motiverats av att utmana mig själv genom att tävla i Hyrox, men även Crossfit & OCR. Variationen i dessa tävlingar speglar min filosofi som instruktör, att träning ska vara dynamisk, utmanande & utvecklande på flera plan. I 14 år har jag arbetat som personlig tränare och instruktör, och jag är även en del av Nordic Wellness utbildningsteam som ger mig möjligheten att inte bara hjälpa människor att hitta glädje i träningen utan också inspirera och vägleda andra i rollen som instruktörer. Under de senaste 5 åren har jag haft äran att bli nominerad sammanlagt 6 gånger i guldhjärtat inom kategorierna Årets PT & Årets Instruktör.

STRONG 2025 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



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 Functional Power och kombinationen mellan styrka och de delar han själv behöver bli bättre på: balans och rörlighet. Brinner för kopplingen mellan rörelse och hjärnan.



KAROLINA KRIGSMAN

CROSSCHALLENGE

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.



CAROLINA ZUFFA

HYROX

Instruktör, PT och presenter för olika fitness convention sedan 2007. Carolina har pluggat "sports and management" på italiensk universitet, och är utbildad i det flesta gruppträningskoncept: från vattengympa till HIIT, från Les Mills Bodycombat till Les mills Shapes, självklart Crosscage och Hyrox. Sedan 2023 är hon med i Nordic Wellness education team och utbildar i Crosscage/ Crosschallenge, Fred's Bootcamp och Junior gympa. Carolina blev kär i Hyrox träning under 2023, och har tävlat i Hyrox Stockholm under 2023 och 2024. Just nu förbereder hon sig för 2 Hyrox tävlingar under höst 2025.



EMMA DELIN

HYROX

Jag förälskade mig i gruppträning efter att jag slutade träna friidrott för några år sedan. Efter friidrotten fortsatte min träningsresa på egen hand, men jag saknade den gemenskap och träningsglädje som kommer med att träna tillsammans i grupp. Förra året deltog jag i mitt första HYROX-race och fastnade direkt. Det var en fantastisk upplevelse, och jag insåg att det var den perfekta träningsformen för mig. HYROX kombinerar löpning och funktionell styrka på ett sätt som känns både utmanande och roligt. Att kunna träna hela kroppen och samtidigt utmana sin uthållighet och styrka på samma gång är något som verkligen tilltalar mig. Jag har tyckt det varit otroligt att få dela denna sport som jag älskar med deltagare i gruppträning.



MIKAELA SCHÖNING

MOBILITY FLOW

Har jobbat i tränings branschen i över 20 år och har de senaste 12 åren även varit en del av Nordic Wellness utbildningsteam. Till vardags jobbar Mikaela numera som lärare och brinner för pedagogik och kommunikation. Hjärtat klappar lite extra för dans och rörlighetsträning, och även rörelseglädje för våra barn och ungdomar.

STRONG 2025 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



KARIN BJÖRNELOO

HIIT EXPLOSION

Karin Björneloo är LES MILLS Senior Master Trainer och utbildare för Nordic Wellness. Med många års erfarenhet i träningsbranschen, en fot i sjukvårdsbranschen som sjuksköterska och en bakgrund som professionell dansare, brinner hon extra mycket för pedagogik och glädje med en fullständig övertygelse om att alla kan vara med – på sin egen nivå!



MATHILDA FORSBY

MOBILITY FLOW

Efter många år inom idrottssport 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.



LOUICE FULGENTIUS

HYROX

Jag är instruktör i Crosscage, Fred's Bootcamp och Hyrox på Nordic Wellness och brinner för att hjälpa andra att pusha sina gränser – både fysiskt och mentalt. Träning och rörelse har alltid varit en stor del av mitt liv, från dans till löpning, uthållighetsträning, calisthenics och aerial hoop. På mina pass handlar det inte bara om att svettas – det handlar om att upptäcka hur mycket mer du faktiskt klarar av. Jag älskar att skapa utmanande och inspirerande pass som får deltagarna att känna sig starkare, modigare och fyllda med energi. Mitt mål? Att du lämnar klassen med ett leende och en nyfunnen tro på din egen kapacitet!



KOMMER INOM KORT

NW SENSATION

Vinnaren i Nordic Wellness instruktörstävling har final den 28 mars.