

Timebeskrivelser Shape Up Convention Kickstart 2019

Forklaringen på ShapeUp-skalaen; 1-5

En treningstime blir alltid hva du gjør den til, og hvor slitsom den er avgjøres av ditt eget utgangspunkt. Når det er sagt forsøker vi med denne skalaen å gi deg informasjon om hvor fysisk krevende timen vil være, slik at du lettere kan fordele kreftene gjennom dagen.

1. Du vil ikke bli andpusten eller svett i nevneverdig grad.
2. Du vil bruke kroppen og være i bevegelse, og mest sannsynlig få energi, fremfor å bruke den opp.
3. Du vil kjenne aktiviteten på kroppen, og avhengig av din form og utgangspunkt vil du kunne hilse på både svetteperler og høy puls. Musklene er med på moroa hele veien.
4. Avhengig av type time vil du definitivt kjenne at du trener, enten det er hjertet som går på høygir eller musklene som drar lasset – ja takk, begge deler? Du vil alltid ha mulighet til å tilpasse etter ditt nivå.
5. Her vil du definitivt bli utfordret, og målet til instruktøren er å ta med både kropp og topplokk ut av komfortsonen. Husk at du alltid kan tilpasse etter dagsform, tid på dagen og generell form – det er din dag, og dine treningsøkter.

FYSISKE TIMER

Alt om magetrening med Linn Andersen – 3-4

Dette er en fysisk workshop der dere aktivt trener magen, samtidig som dere lærer hvorfor dere gjør det, hvordan dere gjør det, samt hva som er de beste øvelsene for nettopp – magen.

Ashtanga Yoga gjort enkelt med Bertine Zetlitz – 3-4

På denne timen vil du få teste et representativt utvalg av stående og sittende stillinger innen yogaformen Ashtanga, som er en fysisk utfordrende og potensielt krevende yogaform. Men husk, det blir ikke vanskeligere enn du gjør det selv. Timen passer for alle.

NB! Egen yogamatte medbringes.

Beats and Basics med Sølve Sundrehagen – 4-5

Effektiv kondisjonstrening i intervaller til musikk delt opp av bolker bestående av mobilitet og kroppsvektstyrke. Timen utfordrer hjertet, koordinative ferdigheter og den helhetlige styrken i kroppen. Treningen passer for deg som er glad i å trene til musikk - og Sølve.

Cage Challenge med Trond T. og Tobias F. – 4-5

Her får du maks utbytte av effektiv og funksjonell trening i senterets egen lekegrind! En rå og morsom time, intensiv og variert styrketrening. Morsomt, enkelt og tøft!

CrossFit med CrossFit Sagene v/ Pernille Kaldhussæter og Tommy Lande – 4-5

Bli med å teste treningsformen mange er redde for, men som stadig flere får øynene opp for. Her får du teste CrossFit i sin sanne form, tilpasset deg som ikke har gjort det før, men med mulighet til å pushe grenser om CrossFit er kjent og kjært for deg.

Dance Your Ass Off med Sølve Sundrehagen med venner – 2-4

En bedre avslutning på dagen finnes ikke! Sølve drar frem sine beste dansetrinn, i kombinasjon med musikk det ryker etter, og et par overraskelser på lur – mye mulig han ikke står alene på scenen denne gangen. Summen av det hele i hvert fall blir en danseopplevelse uten like, der du er så opptatt av å fange opp Sølves instruksjoner og nyte følelsen av at du faktisk kan danse, at du glemmer både høy puls og slitne muskler. Timen blir det du gjør den til, og slitenhetsskalaen blir deretter. Fokus? Ha det moro!

DiscoMania med Eva Katrine Thomsen – 3-4

Her får du bli med på et discoparty uten like, idet Eva Katrine tar på paljettdressen og svinger seg igjennom 40 minutter med gode, gamle slagere som får det til å rykke i dansefoten. Målet med timen er å ta deg ut av komfortsonen når det kommer til danseglede og evnen til å slippe seg løs, men også skru på hodet for å fange opp dansetrinnene, samtidig som pulsen øker og svetteperlene pipler. Men husk; det er alltid rom for å freestyle!

Hip hop for dummies med Pia Eliassen – 2-3

Pia Eliassen er RÅ på dansegulvet, men drar det hele ned et par hakk, i anledning denne timen. Målet med økta er å lære en koreografi som er akkurat passe utfordrende til at du må følge med fra start til slutt, men enkel nok til at du kjenner på mestringsfølelsen over at koreografien sitter når timen er over. Denne må du få med deg, spesielt om du har planer om å være den kuleste på dansegulvet i nærmeste fremtid.

Høypuls med Marius Monroe – 4-5

På denne timen er målet å presse pulsen til værs ved hjelp av høyt tempo og smilepuls. Det er fort gjort å glemme at man trener, da koordinasjon og treningsgleden gjerne tar overhånd. Dere jobber i intervaller hele veien, og du trenger ikke å være verken danseglad eller flink for å delta – men glede i å trene pulsen etter musikk, det må du ha.

Interval: Run or Ride Med Fredrik Refsnes og Charlotte Nielsen – 4-5

Treningsøkten hvor du selv velger sykling eller løping. En hard og effektiv kondisjonstime med intervaller hvor du kan pushe deg enten på sykkelen eller på tredemøllen. Intervallene ligger mellom 30 sekunder og 4 minutter. Denne timen passer for deg som vil ta formen til neste nivå, og underveis vil du både lære og kjenne hvorfor.

Kampsport som treningsform med Petter Kleven – 3-5

«Nysgjerrig på kampsport, og gira på en intensiv og effektiv treningsøkt? Denne er for deg! Timen er inspirert av bryting og Brasiliansk jiu-jitsu og gir deg mulighet å utfordre deg selv under kontrollerte former. Ingen forkunnskaper kreves, da dette er en time for «hvermannen». Hensyn til hverandre og sikkerhet er første prioritering, og dernest; ha det moro!

Lær å stå på hendene med Ulrik Ask Fossum – 2-3

I denne workshopen vil du få en litt bedre forståelse av hvordan du systematisk kan trene for å bli bedre til å stå på hendene, samt få et par aha-opplevelser på veien. Hvem vet, kanskje din første opp, ned-opplevelse skjer her?

Minibands med Silje Bjørnstad – 3-4

Minibands er både effektivt og moro, spesielt ved hjemmetrening, på hytta eller på ferie. Å vite hvordan du bruker de er alfa omega for best mulig utbytte, og nettopp derfor er denne timen smart å få med seg. Du vil trene igjennom hele kroppen, både styrke og kondisjon, og samtidig sitte igjen med en rekke øvelser du kan gjøre på egenhånd.

Pilates – finn din indre kjernekraft med Trond Lien – 2-4

Ekte styrke kommer fra kjernen, og på denne timen lære du hvordan du både aktiverer og bruker denne. Dette er effektiv trening av kjernemuskulatur i mage, rygg, hofter, rumpe og lår, samt fokus på bevegelighet i ryggsøylen og styrke i skuldre og nakke. På timen øver dere på å få riktig og god kontakt med de muskelen som bærer oss gjennom hverdagen, og som forebygger feilbelastning, smerter, skader og vondter.

RAW Mental Challenge med RAW Trening – 3-5 (NB! Varighet én time, møt opp 13.40)

Her får du være med på en opplevelse utenom det vanlige, da du kombinerer fysisk og mental styrke i en helhetlig treningsøkt. Du vil få ulike utfordringer gjennom økten som mest sannsynlig ikke likner noe annet du har testet tidligere, og summen av det hele er en superkul opplevelse, samt innsikt i din egen mentale robusthet og evne til å ha fokus når det gjelder.

Slik trener du alt med kettlebells med Annema Refsnes – 3-4

Kettlebell-dronningen selv, Annema Refsnes, kommer for å dele av sin kreativitet med kettlebells, med mål om å gi deg en god treningsøkt, men også mer kunnskap om kettlebells som treningsredskap, og hvordan du kan bruke det til langt mer enn velkjente øvelser som kettlebellswings og goblet squat.

Slik blir du en bedre løper med langintervaller med Lise Bergmann - 4-5

Lange intervaller, alt fra 4-15 minutter, er et godt og viktig verktøy for å forbedre kondisjonen. På denne timen vil du lære mer om denne måten å trene på, samt kjenne på kroppen hvordan en real langintervall-økt skal være. Verdifull kunnskap å ta med hjem til din egen treningshverdag!

Slik blir du en bedre løper med kortintervaller med Lise Bergmann – 4-5

Korte intervaller med høy intensitet er en gyllen mulighet til å ta ut det lille ekstra. På denne økten lærer du mer om denne måten å trene på, samt hvordan du kan vite at du ikke kjører deg selv for hardt, men heller ikke for lett. Verdifull kunnskap å ha med seg på egne løpeturer, enten utendørs eller på mølla.

Step Team Teach med Pia Seeberg og Sølve Sundrehagen – 4-5

Pia har definitivt utfordret seg selv frem mot denne timen, der hun sammen med gruppetrenings-legende Sølve Sundrehagen leverer en step-time med fokus på puls og treningsglede. De garanterer god stemning, i form av en sabla god intervalløkt, enkle trinn, høyt tempo og knallbra musikk. Bring your A-game - Pia har lovet å prøve å gjøre det samme!

SKYR-bootcamp med Maren Erdvik - 3-5

En heftig Bootcamp time med Maren Erdvik. En rå, effektiv og morsom svettefest, som vil utfordre både styrke og puls.

Stretching og bevegelse med Trond Lien – 1-2

God bevegelse og mobilitet er godt å ha med seg inn i all annen trening. På denne timen tar Trond deg gjennom grunnleggende stretching og mobilitetsøvelser som du bør kjenne til for å selv kunne ta ansvar for din egen bevegelse.

Solhilsen – back to basic med Bertine Zetlitz – 3

På denne timen lærer du solhilsen "the Ashtanga way", der Bertine viser deg teknikken bak noen av de mest elementære øvelsene i Ashtanga-yoga. Du vil få teste solhilsen, sideåpninger og fremoverbøyde posisjoner, samt få mer kunnskap om hvordan og hvorfor. Dette er en unik mulighet til å bli bedre på yoga; både utførelsen, men også forståelsen, og på den måten bli bedre på egenhånd.

SOMA MIND med Eva Katrine Thomsen – 1-2

Soma Mind er en funksjonell praksis hvor vi søker stillhet og fokus gjennom utvalgte bevegelsessekvenser som roer kropp og hode. Vi jobber oss gjennom nøye utvalgte bevegelsesøvelser på hele kroppen og skaper en god atmosfære for å stresse ned og la tankene hvile. Teknikkene er enkle og komfortable og timen passer for alle. Etter en endt SOMA MIND time vil du mest sannsynlig oppleve et økt fokus og et åpent sinn.

SOMA MOVE med Eva Kathrine Thomsen – 3-5

SOMA MOVE® er en helhetlig treningsform som er atletisk og samtidig myk. Du jobber med kroppen som eneste verktøy og timen foregår barbert på yogamatte. På denne timen går vi igjennom en uavbrutt serie med bevegelsesmønstre som utfordrer bevegelse, stabilitet og styrke. Flyt og kraft er sterke nøkkelord på denne timen og fokuset er å arbeide med hele kroppen som en enhet. Timen er noe yogainspirert men du trenger ingen erfaring fra yoga for å delta. Bli med på en annerledes treningsform, bli med på SOMA MOVE!

Sykkel + løp: Challenge edition med Silvia Ulla Berg – 4-5

På denne timen velger du enten mølle eller sykkel ved påmelding, og gjennomfører timen på valgt apparat. Denne økten vil utfordre deg litt ekstra, og mest sannsynlig endre din oppfatning av hva både en sykkel- og løpetime pleier å være.

Sykkel + løp: Teamwork med Silvia Ulla Berg – 4-5

På denne timen velger du enten mølle eller sykkel ved påmelding, og gjennomfører timen på valgt apparat. Du gjennomfører timen ved hjelp av en utvalgt partner, og sammen kommer

dere dere igjennom det som blir en sykkel- og løpetime utenom det vanlige. Ingen tvil om at det å trene sammen hjelper deg til å ta ut det lille ekstra – dette blir rått!

Sykkel + løp: Avicii Tribute Intervals med Line Støen – 4-5

Avicii er dessverre ikke lenger med oss - men musikken hans lever! Bli med på en herlig intervalløkt på sykkel og mølle (dette er valgfritt, bookes når du melder deg på) hvor du får låt på låt fra den svenske DJ-en, remixeren og plateprodusenten Tim Bergling, kjent som Avicii. La musikken motivere og inspirere deg til å gå ut av komfortsonen.

Sykkel + løp: FUN! Med Marius Monroe Baklid – 4-5

På denne timen møter du intervaller med forskjellige tidsenheter og ulikt terreng. Formålet med timen er å bygge pulsen opp til et høyt nivå i forhold til intensitet. Musikken får deg til å glemme tid og sted, og vi skal ha det gøy på sykkelen! Her blir det høy partyfaktor og hjertet skal dra på smilebåndet.

Sprint-intervaller gjort riktig med Silje Bjørnstad– 4-5

På denne timen får du utfordret både fart og eksplosivitet, da du etter en spesifikk oppvarming skal få teste kroppen i korte, intensive intervaller. Dere fokuserer på høy fart og god teknikk, med gode pauser for å hente dere inn igjen mellom slagene. Mange av oss har stort forbedringspotensiale når det kommer til å trene med høy fart for egen motor – her lærer du hvordan!

Train like a fighter med Lene Grøslund – 4-5

Ingen tvil om at bokserer er både lette til beins og sterke i kroppen, noe du lærer mer om på denne timen. Ved hjelp av enkle øvelser fra boksingens verden får du være med på en røff time utenom det vanlige, der man to og to jobber seg gjennom både slag og spark i intervaller, men også kjente, «kjære» øvelser som burpees, spensthopp og liknende. En fantastisk måte å utfordre både kropp og hode på, og timen vil uten tvil gi deg inspirasjon til din egen trening.

Tren som i Forsvaret med Marius Martinsen og Frank Pedersen – 4-5

Hvordan trener man for å være best mulig forberedt på alt, alltid? Marius og Frank har til sammen lang fartstid i Forsvaret, og på denne timen vil du kjenne på kroppen hvordan det er å trene som en soldat og samtidig få vite hvorfor. Timen bygger på samspill og samarbeid, med fokus på hardt, effektivt arbeid. En real utfordring til de som ønsker å gå ut av komfortsonen, og finne ut om formen hadde holdt også utenfor treningscenterets trygge rammer.

Tren kondisjon som en CrossFit-utøver med Synne Krokstad – 4-5

Synne Krokstad er aktiv CrossFit-utøver, og har daglige økter med mål om å bli bra, bedre, best. På denne timen vil du kjenne på kroppen hvordan en CrossFit-utøver kan legge opp en kondisjonsøkt, som mest sannsynlig er ganske annerledes enn en klassisk 4x4-intervall på mølla. Her er det masse inspirasjon å hente til hvordan du kan sprite opp dine egne kondisjonsøkter!

WorkOut Dancing Challenge med Lotte Oxholm og Hanna Sundquist – 4-5

Nå er det Hanna og Lottes tur til å utfordre seg selv - jentene som lever for burpees og assault bike skal nå holde en danse-inspirert økt for dere. Timen har høy partyfaktor og består av dunkende beats kombinert med store bevegelser i takt med musikken. Dette er en time litt utenom det vanlige, og du vil garantert bli i godt humør, samtidig som du jobber med store muskelgrupper.

Workshop i baseløft med Lotte Oxholm – 2-3

Lotte Oxholm, aka. Pippi Langstrømpe, lærer deg mer om de mest grunnleggende baseløftene vi har innen styrketrening, og hva du må vite og trene på for å bli både bedre og sterke. Her er det mye verdifulle tips å ta med inn i egentreningen din.

Workshop: Stretching for stillesittende kropper med Lise Mari Semb – 1-2

Her lærer du det du trenger å vite for å holde kroppen mest mulig bevegelig, til tross for en stillesittende hverdag. Enkle stretchingøvelser og smart bevegelsestrening er smarte verktøy å ha med seg i jobb- eller studiehverdagen.

X-Fit vol 2 med Pia Seeberg – 4-5

Dette er en atletisk treningstime med fokus på styrke og kondisjon, samt evnen til å beherske både kropp og hode med høy intensitet. Målet er å være sterk med egen kropp i de ulike øvelsene, og holde flyten fra start til slutt – her er toppløkket avgjørende. Timen kjøres helt uten utstyr, og etter en kort oppvarming jobber alle sammen i ulike intervaller, med ulike øvelser. Bring your a-game!

#Nedikjelleren med Hanna Sundquist og Lotte Oxholm – 5

Om du ikke allerede har sjekket ut denne hashtaggen på Instagram – gjør det! Hver uke slipper disse sprekisene en ny treningsøkt på @shapeupnorge, der målet er å gi alle som har lyst en mulighet til å gå ned i kjelleren, og vel så det. Her får du en unik mulighet til å bli med jentene på trening, og teste en #nedikjelleren-økt i levende live.

FOREDRAG

10 myter om kosthold med Andreas Stokkeland

Andreas Stokkeland er kanskje bedre kjent på Instagram under navnet @maksprestasjon, der han daglig svarer på spørsmål knyttet til trening og kosthold. I dette foredraget dreper han noen av de vanligste kostholdsmytene vi fortsatt (!) tror på, og gir deg med det verdifull kunnskap du bør ta med deg videre.

Det du må vite om puls når du trener med Karoline Dyhre Breivang fra POLAR.

På dette foredraget lærer du mer om hva pulsen din kan fortelle deg om treningen du gjør, og hvorfor den er et av de viktigste verktøyene du har for å bedre forstå din egen

kondisjonstrening, fremgang og restitusjon. Du vil også lære mer om hvordan pulsklokker fungerer, og hvordan de på best mulig måte kan hjelpe deg til å få mer ut av egen trening din. Her vil det også bli tid for spørsmål på slutten av foredraget, cirka 10-15 minutter.

Mental Styrketrening med Cecilie Ystenes

Cecilie er forfatteren bak boken «mental styrketrening», og er en ledende autoritet innenfor dette fagfeltet i Norge. På dette foredraget lærer hun deg hvordan du selv kan ta kontroll å eget topplokk ved hjelp av mentale treningsteknikker vi vet at fungerer.

Paneldebatt ledet av Hanna Sundquist – alt du lurer på om fysisk og mental trening.

Vi har samlet noen av Norges råeste instruktører og mentale trenere til å svare på akkurat det du lurer på innen fysisk og mental trening. Send inn spørsmål på forhånd til Hanna.sundquist@egmont.no, så kanskje akkurat ditt spørsmål vil bli besvart under denne spørretimen.

Pia om sin egen vei til «Å bli sin egen PT» med Pia Seeberg

I dette foredraget bruker Pia personlig erfaringer og refleksjoner fra både seg selv og kunder til å utdype hvordan hun selv lever etter sin egen filosofi, Bli din egen PT, samt hvordan hun bruker mental trening til å jobbe for å prestere bedre, men samtidig beholde balansen som vi alle så sårt trenger. Du vil bli inspirert til å finne din egen vei til måloppnåelse, enten innen trening eller andre arenaer – uten at du lar det bli for mye av det gode ;-)

Selvfølelse vs. Selvtillit – hva er viktig? Med Mariann Deila

Mental og fysisk trener Mariann Deila snakker mer om to begrep vi ofte bruker om hverandre – selvfølelse og selvtillit. Hva er forskjellen, og hvordan påvirker det ene det andre? Du vil også lære mer om hvordan du kan styrke din egen selvfølelse og selvtillit, og på den måten stå stødigere i din egen hverdag og liv.

Slik kombinerer du styrke og kondisjon best mulig med Daniel Tømmerbakke

I dette foredraget får du oppskriften på hvordan du best mulig kombinerer styrke- og kondisjonstrening, slik at du får det beste fra begge verdener! Du vil hovedsakelig lære mer om hvordan utholdenhetstrening påvirker styrken din, samt mulighet til å stille spørsmål til en som virkelig vet hva han snakker om.

Slik lager du ditt eget styrkeprogram med Silje Bjørnstad

I dette foredraget lærer du mer om grunnleggende prinsipper som er viktig å huske på når du ønsker å bli sterkere, samt en oppskrift til hvordan du selv kan sette opp ditt eget treningsprogram og bli råere på å få resultater helt på egenhånd.

Yoga som hjelpemiddel i hverdagen med Bertine Zetlitz

Bertine deler hvordan hun selv bruker sin yogapraksis som en viktig hjelper i hverdagen, og viser deg hvordan du selv kan finne ro og få energi ved hjelp av enkle verktøy, prinsipper og tanker fra yogaens verden. Hun vil prøve å lære deg hvordan en ekte, avslappet mental kulhet oppstår gjennom mange år med mental trening som i yoga og meditasjon.

Beskrivelse av instruktører

Andreas Stokkeland – Foredrag: 10 myter om kosthold

Andreas er utdannet personlig trener og har en bachelorgrad i ernæring. I tillegg har han studert idrettsernæring i to år gjennom Den internasjonale olympiske komité. Han har drevet aktivt med idrett og styrketrening i mange år. Gjennom sine år som personlig trener har han jobbet med alt fra mannen i gata til toppidrettsutøvere på nasjonalt og internasjonalt nivå. Andreas jobber helhetlig med sine kunder og mener at dersom du skal oppnå best mulig resultater, enten helsemessig eller i din idrett må søvn, kosthold og trening være på plass. Ved siden av det å være personlig trener har Andreas forelest om kosthold og trening for idrettslag og bedrifter.

Instagram: @maksprestasjon

Annema Refsnes - Slik trener du alt med kettlebells

Annema Refsnes er personlig trener, driver AMR Fitness Studio og spesialiserer seg på funksjonell trening med kettlebells og egen kroppsvekt i tillegg til trening av gravide. Utdannet personlig trener via AFPT, sertifisert Kettlebell- og kroppsvekt-trener via Steve Maxwell & OKG.

Instagram: @annemarefsnes

Bertine Zetlitz – Ashtanga yoga gjort enkelt, Solhilsen – back to basic, og Foredraget Yoga som hjelpemiddel i hverdagen.

Bertine Zetlitz er oppvokst i Oslo og er i tillegg til artist, Ashtanga yogalærer (15 års praksis) og mediterer daglig. Bertine er opptatt av å formidle yoga på en konkret og lettforståelig måte, der teknikk og spiritualitet går hånd i hånd. Ashtanga yoga er en fysisk krevende yogaform, som vektlegger forbindelsen mellom pust og bevegelse og effekten en jevn dyp pust over lengre tid kan ha. Bertine formidler yoga på en energisk og inspirerende måte, der tradisjon og kunnskap ofte blandes med humor og nysgjerrighet.

Instagram: @bertinez

Charlotte Nielsen v/ SiO Athletica – Interval: Run or Ride

Med sitt store engasjement innen gruppetrening ønsker hun å skape store treningsopplevelser for deltakerne sine. Charlotte brenner for det kreative, effektive og det lekne innen trening. Treningsutbytte samt den gode opplevelsen er målet for hver gruppetime.

Instagram: @charnielsen

CrossFit Sagene v/ Pernille Kaldhussæter og Tommy Lande.

Nyoppstartede CrossFit Sagene på Torshov stiller med vaskeekte CrossFit-trening, med Pernille og Tommy i bresjen. Pernille har lang fartstid som både PT, løpecoach og ernæringsrådgiver, og Tommy har mange år i bransjen som både PT og osteopat, for å nevne noe. De er begge ivrige CrossFit-utøvere, og er begge coacher på gymmet CrossFit Sagene.

Instagram: @crossfitsagene // @perniklekaldhus // @tommylande

Daniel Tømmerbakke – foredrag: Slik kombinerer du styrke og kondisjon best mulig.

Daniel har alltid vært fasinert over hva som bestemmer vår fysiske prestasjonsevne og hvordan vi kan påvirke dette ved hjelp av trening og kosthold. Han har jobbet som personlig trener siden 2009, og har trent alt fra unge og gamle hverdagshelter, til å jobbe som idrettsmassør for kvinnelandslaget i håndball. I tillegg til jobben som personlig trener tar han en mastergrad i Idrettsfysiologi og Biomekanikk ved Norges Idrettshøgskole.

Instagram: @danieltommerbakke / @treningsviten

Eva Katrine Thomsen – SOMA MOVE, SOMA MIND og DiscoMania

Eva Katrine Thomsen har en master i idrettspsykologi og coaching fra Norges Idrettshøgskole. Hun er også utdannet personlig trener fra NIH. Hun har 10 års erfaring fra treningsbransjen som gruppeinstruktør, personlig trener og foreleser ved NIH Aktiv. Til daglig driver hun sitt eget foretak, der hun underviser gruppetimer og kurs, jobber som konsulent for ulike treningsentre/bedrifter og foreleser for studenter ved NIH Aktiv. I tillegg arrangerer hun treningsreiser i samarbeid med Ving Norge AS, skriver artikler for Trening.no og er en kjent presentatør ved NIH Aktiv Convention. Hun er utdannet yogalærer gjennom Global Yoga og er norsk agent for det svenske treningskonseptet SOMA MOVE®. Eva KATRINES genuine engasjement og pedagogiske tilnærming får alle til å føle mestring, og timene hennes kjennetegnes av rå energi, høy treningseffekt og smittende treningsglede!

Instagram: @evakatrinedh

Frank Gøran Pedersen – Tren som i forsvaret

Frank er utdannet personlig trener med en bachelor som faglærer i idrettsdag og kroppsøving samt en mastergrad i idrettsfysiologi. Til daglig trener han selv mye CrossFit, i tillegg til å jobbe som Personlig Trener på fulltid. Instagram: @coachfrankpt

Fredrik Refsnes v/ SiO Athletica – Interval: Run or Ride

Fredrik jobber som instruktør og direktør i SiO Athletica, og har over 15 års fartstid som gruppetreningsinstruktør innen sykkel, løping, trx og styrketrening. Med tydelig kommunikasjon, positiv energi og en klar plan for gruppetreningstimen er han opptatt av å skape de gode treningsopplevelsene og mestringsfølelsen for alle deltakere – uansett form. Instagram: @refsnes

Hanna Sundquist – Workout Dancing Challenge, #Nerikjellern og Leder Panelet svarer.

Hanna Sundquist jobber som redaksjonssjef i Shape Up, personlig trener og TRX-instruktør. Hun har jobbet som gruppeinstruktør siden 2009, og høyintensiv sirkeltrening står hennes hjerte nærmest. Timene hennes består som regel av dundrende power-musikk og syrefester. Hallo endorfiner!

Instagram: @hannasundquist

Karoline Dyhre Breivang – Foredraget «det du må vite om puls når du trener».

Karoline Dyhre Breivang jobber som nordisk sponsoransvarlig i Polar pulsklokker. Hun er tidligere håndballspiller og med sine 305 landskamper er hun den lagspilleren med flest landskamper gjennom tidene uavhengig av lagsport og kjønn. Har vunnet alt man kan som håndballspiller + kåret til årets lagspiller på Idrettsgallaen i 2012.

«Selv om jeg er håndballpensjonist nå er jeg over gjennomsnittet opptatt av å få trent og det å trene riktig og da er fortsatt pulsmåling en viktig del av hverdagen – både for å trene riktig på intervalløkter, men også for å få fylt opp 100% de dagene jeg ikke rekker å ta meg en treningsøkt. Karoline er denne vinteren aktuell som deltaker i Mesternes Mester på NRK - for ei dame! Instagram: @karolinedyhrebrevang8

Lene Grøslund – Train like a fighter

Lene har drevet med dans og troppsturn siden hun var barn. I 1993 startet hun som instruktør på High Energy Trening og begynte deretter i SATS og jobbet som instruktør i gruppetrening på forskjellige sentere i Oslo. Hun har instruert på flere Conventions og trenings camper både i inn og utlandet, blant annet 4 år på Shape Up weekend.

Instagram: @lenegros1

Line Støen v/ SiO Athletica – Aviici Tribute Intervals

Line er en kreativ og engasjert instruktør med faglig tyngde fra en master ved Norges idrettshøgskole. Sykkeltimer er Lines spesialfelt og hun har tilleggskurs både innen watt og puls. Line er opptatt av å skape gode treningsopplevelser for medlemmene og har i de senere årene forelsket seg i timer med visuell løypeprofil på skjerm. Line brenner for å ta i bruk skjermssystemer i sykkelsalen på en enkel og inspirerende måte for «hvermannen». Line er også glad i spesialtimer/tematimer og presenterte sin time Aviici Tribute Intervals-time for første gang på NIH Aktiv Convention høsten 2018.

Instagram: @linestoen

Linn Andersen – Workshop: Alt om magetrening

Har jobbet som treningsinstruktør og personlig trener siden 2011, jobber for tiden 100% som PT hos STERK helse. Jeg er en allsidig trener som både underviser i yoga, løping og styrketrening. Mitt motto er at variasjon i treningen gir både motivasjon og progresjon hos den enkelte.

Lise Bergmann v/ SiO Athletica – Langintervaller og Kortintervaller

Lise er en aktiv langdistanseløper med erfaring fra flere fjell- og ultraløp. Hun er utdannet personlig trener ved Norges Idrettshøgskole og har tatt flere tilleggskurs innen gruppetrening og utholdenhetsidrett med spesialisering innen løping. Lise er opptatt av spre løpeglede og gi kunnskap om effektiv løpstrening og teknikk

Instagram: @athletica_lise

Lise Mari Semb v/ SiO Athletica – Stretching for stillesittende kropper

Lise Mari er utdannet innen livsstilsendring og folkehelse, ernæring og personlig trening. Som instruktør er hun engasjert og opptatt av at deltagere går ut fra gruppetimen med en god opplevelse, mestringsfølelse og treningsglede. Lise Mari ser verdien av hverdagsaktivitet og det å kunne bevege seg litt jevnlig gjennom dagen for å oppretthold en funksjonell og frisk kropp

Instagram: @athletica_lisemari

Lotte Oxholm - Workout Dancing Challenge, #Nerikjellern og Workshop baseløft

Lotte er utdannet ved Norges Idrettshøgskole, og har blant annet en bachelorgrad i kroppsøving og idrettsfag, i tillegg til å være utdannet PT fra samme skole. Hun har flere års erfaring som gruppetreningsinstruktør, og jobber i dag som nettopp instruktør, PT og gymlærer. Lotte er en real kruttønne både på gruppetimene sine og ellers, og leverer alltid økter med høy kvalitet i kombinasjon med glede og mestring. Denne dama er rå!

Instagram: @lotteoxholm

Maren Erdvik – Skyr økta

Maren er utdannet personlig trener, ernæringsveileder og sykepleier. Hun ble utdannet personlig trener i 2012 og har siden det jobbet både fulltid og deltid som PT. Hun har også kurs i flere ulike gruppetreningskonsepter. Maren skriver en av Norges største treningsblogger på fitliving.blogg.no, og bruker mye av tiden sin på dette. Hun jobber også som PT på Solsiden PT-senter i Kristiansand. Maren er opptatt av gleden og energien man får av trening, noe som skinner gjennom i alt hun gjør. Instagram: @marenerdvik

Mariann Deila – Foredrag: Selvfølelse vs. Selvtillit – hva er viktig?

Mariann er både fysisk og mental trener, og har som mental trener et mål om å hjelpe deg å bygge bro mellom dine mål og handlinger, slik at du kan skape den helsen og livskvaliteten du ønsker deg. Mariann er forfatter av to boker, og eier og driver i dag et eget senter for personlig trening, samt coachingtjenester.

Instagram: @marianndeila

Marius Martinsen – Tren som i forsvaret

Marius er utdannet personlig trener fra akademiet for personlig trening i 2014. Marius har en tidligere karriere i forsvaret, der han fikk smaken på variert trening – løping, tunge marsjer med sekk, CrossFit og styrke var bare en brøkdel av treningshverdagen, alt med et formål om å være i stand til å forsvare Norge. I dag driver han sitt eget PT- og gruppetreningssenter i Drammen.

Instagram: @bratrening

Marius Monroe – Høypuls og Sykkel + løp: FUN!

Marius har jobbet i treningsbransjen siden 2009, og jobber nå på SATS Sjølyst i Oslo, samtidig som han studerer sykepleie. På SATS Sjølyst leverer han et bredt spekter innen gruppetrening og personlig trening. Marius' visjon og filosofi er å skape treningsglede, og levere timer der deltakerne får god treningseffekt samt mye entertainment - en super motivator som får deg til å gi det lille ekstra, og gir deg følelsen av å være på et energifylt party. Marius liker også å stæsj opp timene, og møter gjerne opp i unicorn-tights og tiara!

Instagram: @mariusmonroe

Petter Kleven v/ SiO Athletica - Kampsport

Petter har over 20 års fartstid som gruppetreningsinstruktør innen sykkel og i sal. Han er en energisk instruktør som med bestemt sjarm elsker å pushe deltakerne til nye formhøyder, samt opptatt av å skape de gode treningsopplevelsene og mestringsfølelsen. Petter har også lang bakgrunn som aktiv konkurranseutøver i forskjellige typer kampsport.

Instagram: @petterkleven

[Pia Eliassen – Hip hop for dummies](#)

Pia har bred erfaring innen trening, der dans, styrketrening og bevegelsestrening er blant hennes ekspertområder. Hun er en erfaren gruppetreningsinstruktør, såvel som danser.

Instagram: @piaelias

[Pia Seeberg – Foredrag; Slik ble hun sin egen PT, X-Fit og Step Team Teach](#)

Pia Seeberg har vært en del av ShapeUp-universet i mange år, og er nok en gang med på å levere treningsglede til vår Convention. Hun vil være på plass for å signere bøker og slå av en prat, samt gi treningsopplevelser og foredrag det ryker etter.

Instagram: @piaseeberg

[Silje Bjørnstad – Minibands, Foredrag; Slik lager du ditt eget treningsprogram og Sprintintervaller gjort riktig.](#)

Silje har i flere år jobbet med veiledning innen trening og kosthold. I tillegg har hun mange års erfaring som helsejournalist og foredragsholder, og er blant annet treningseksperter i VG Vektklubb. Sammen med en kvinnelig kollega har Silje også skrevet en bok om styrketrening og næringsrik mat som ble gitt ut januar 2018

Instagram: @silje_bjornstad

[Silvia Ulla Berg – Sykkel + løp Challenge og Sykkel + løp Teamwork!](#)

Silvia har bachelor i fysioterapi fra Høyskolen i Oslo, er uteksaminert personlig trener og kostholdsveileder fra Active Education og har trenerutdannelse. Hun har jobbet som instruktør og PT siden 2011, og driver sitt eget treningsstudio i Ålesund. Silvia er en dedikert og energirik instruktør som alltid gir det lille ekstra på timene sine!

Instagram: @sullabe

[Synne Krokstad – Tren utholdenhet som en CrossFit-utøver](#)

Synne Krokstad er en aktiv CrossFit-utøver, både på Instagram og i virkeligheten. Hun satser mye tid og energi på å bli en av de beste innen sporten, og kan lære oss et og annet om både trening, prioriteringer og tankesett underveis i økta.

Instagram: @synnekrokstad

[Sølve Sundrehagen – Dance Your Ass off, Beats and Basics og Step Team Teach](#)

Sølve fikk rytmen inn med morsmelka og har vokst opp til heftige 90-tallsbeats og boyband-kultur. Disse verdifulle erfaringene kombinerer han med bevegelsesglede og glimt-i-øyet-coaching på sine timer i alle byene vi besøker i høst. Velkommen på trening du har lyst til å gjøre igjen og igjen - velkommen på Shape Up Convention.

Instagram: @solvesundrehagen

[Tobias Fjelde v/ SiO Athletica – Cage Challenge](#)

Tobias er sertifisert personlig trener og har en bachelorgrad i idrettsvitenskap fra Norges Idrettshøyskole. Tobias har lang fartstid i Athletica og har jobbet som PT og instruktør siden 2012. I tillegg utvikler han seg stadig gjennom relevante kurs og etterutdanninger.

Instagram: @fjelde

Trond Torke v/ SiO Athletica - Cage Challenge

Trond har lang fartstid som personlig trener og instruktør. I tillegg til en bachelor i idrettsvitenskap fra Norges Idrettshøgskole har han en solid erfaring med 3000 gjennomførte PT-timer og sju års erfaring som gruppetreningsinstruktør. Filosofien til Trond handler om at gode treningsopplevelser gir lyst, motivasjon og kontinuitet til å trene og sprengte nye grenser.

Instagram: @pt_trond

Trond Lien – Pilates: finn din kjernekraft og stretching og bevegelighet

Trond Lien har vært gruppe instruktør siden 2004, og har jobbet ved Myrens Sportssenter i mer enn 10 år. Han er sertifisert gruppetreningsinstruktør og Pilates instruktør. I tillegg jobber Trond som Akupunktør, Massør og Personlig trener ved Phoenixklinikken i Oslo Sentrum. Trond har grundig kompetanse i Anatomi og Fysiologi og har studert Medisin Grunnfag og Anatomi og Fysiologi. Han har også en Bachelorgrad i Akupunktur.

Instagram: @lientrond

Ulrik Ask Fossum – Workshop: Lær å stå på hendene

Ulrik har jobbet som personlig trener i 6 år og har stått på henda like lenge. Han driver med online coaching i håndstående, holder kurs, show og workshops verden rundt. Sjekk han gjerne ut på instagram @ulrikonhands. På hans workshop får dere en smakebit på hvordan man kan systematisk trene for å bli god til å stå på henda. Håper du vil få et par aha-opplevelser og bryte noen mentale grenser.

Instagram: @ulrikonhands

TEAMET FRA RAW TRENING:

Cecilie Ystenes - Raw Mental Challenge, foredraget Mental styrketrening og deltager i Panelet svarer.

Cecilie Ystenes Myhre er mentaltrener, forfatter og gründer av kompetanseselskapet RAW trening as som tilbyr mentaltrening, lederutvikling, klinikk og personlig trening i tillegg til kurs og workshops. Hun har sin faglige bakgrunn i psykologi og har lang erfaring med å hjelpe et bredt spekter med mennesker å jobbe systematisk med psykologiske verktøy over tid. Referanseklubber er eks Landslaget i Golf, Talent Norge, Vålerenga Fotball, Nationaltheateret og en rekke privatkunder med ulike bakgrunn.

Instagram: @cecilieystenes_mentaltrener

Ann-Helen Gamlesanne v/ RAW Trening – Mental Challenge

Mental trener level 1 i RAW trening, Bachelor i psykologi og påbegynt master i organisasjon og ledelse, med spesialisering i coaching.

Instagram: @gamlesanne

Stian Karsrud v/ RAW Trening – Mental Challenge

Personlig trener på RAW trening, Master i Idrettsfysiologi og biomekanikk med spesialisering i fysisk prestasjonsevne. Tidligere aktiv utøver innen langrenn og fotball.

Instagram: @stiankarsrud

Ronny Døhli v/ RAW Trening – Mental Challenge

Medeier i RAW trening, personlig trener og tidligere fotballspiller på elitenivå i bla Vålerenga, Strømsgodset etc. Fysisk trener for en rekke idrettsutøvere.

Instagram: @ronnydohli_rawtrening

Ingrid Elise Nilsen v/ RAW Trening – Mental Challenge

Personlig trener, RAW trening, utdannet på NIH, opptatt av att treningen er helsefremmende og prestasjonsorientert, og mener dette er nøkkelen til langvarig treningsglede.

Instagram: @ptingridelise