

PERSONLIG TRENER



Daniel Hellenen

Hva kan jeg tilby?

Personlig trening innenfor:

- Styrketrening
- Kondisjonstrening
- Trening for vektreduksjon
- Kom igang
- Trening for idrettsutøvere

- Treningsprogram tilpasset dine mål og forutsetninger
- Hjelp deg å nå dine personlige mål
- Oppleve fremgang og få gode resultater
- Hjelp deg å komme i gang
- Gi deg den motivasjonen du trenger til å komme i gang eller fortsette

Erfaring

- Laget personlige styrke- og utholdenhetsprogram til nybegynnere, viderekomne og utøvere på høyt nasjonalt nivå.
- Vært trener i 9 år.
- Har trent systematisk styrketrening i flere år
- Har selv opplevd vektreduksjon ved bruk av styrketrening

Utdannelse og kurs

- Mastergrad - idrettsvitenskap
- Årsstudium - Ledelse og Coaching
- Olympisk lederkurs
- Aktivitetslederkurs
- ITF Trener 1+2

Kontaktinfo

Mail: daniel@pulsegersund.no



PERSONLIG TRENER



John Terje Tønnesen

Hva kan jeg tilby?

Personlig trening innenfor:

- Styrketrening
- Kondisjonstrening
- Trening for vektreduksjon
- Rehabilitering
- 65+ trening
- Kom igang

- Hjelper deg med å gjøre trening så enkelt og ukomplisert som mulig.
- Få gode resultater og optimal fremgang med de forutsetningene og målene du har.
- Lager individuelle treningsprogram og planer som er tilpasset dine ønsker, målsetninger, livssituasjon og ønsket tidsbruk.

Erfaring

- Har trent styrke og kondisjon regelmessig i en årrekke, og har i tillegg jobbet som instruktør på gruppetimer, og som treningsveileder.
- Har selv vært gjennom omfattende rehabiliterings trening, og har virkelig sett hva dette kan gjøre for både fysisk og psykisk helse.

Utdannelse og kurs

- Sertifisert Personlig Trener AFPT
- Sertifisert Rehab Trener AFPT
- Basis 65+
- Når trening blir tvang. ROS Norge

Kontaktinfo

Mail: johnterje@pulsegersund.no
eller Facebook Messenger



PERSONLIG TRENER



Silje Abrahamsen

Hva kan jeg tilby?

1-1 helserådgivning innenfor:

- Stressmestring
- Livsstilsendring
- Personlig utvikling
- Selvivaretakelse

Personlig trening innenfor:

- Yoga
- Styrke
- Kom-i-gang
- Trening for gøy eller med mål

Klinisk massasje ved:

- Langvarige muskelplager
- Sår eller anspent muskulatur
- Ønske om å unne seg selv massasje fordi det er godt for både kropp og topp

Erfaring

- Jobbet innen psykisk helsevern i årene 2003-2011. Både som miljøterapeut, sosionom og foredragsholder om psykisk helse.
- Startet på Puls i 2012, vært kursholder og rådgiver innenfor livsstilsendring og stressreduksjon.
- Jobbet i treningsbransjen siden 2011 som treningsveileder, gruppetimeinstruktør og yoga.
- Vært PT og massør siden 2013.

Utdannelse og kurs

- Sosionom
- Psykologi v/UIO
- Helsecoach
- Yoga som stressreduksjon
- Yoga - forebyggende helse
- Mindfulnessinstruktør
- Massør
- Personlig trener
- Yogalærer (200t utdanning)
- Ivengaryoga
- Vinyasayoga
- Slyngeyoga/Aerial yoga
- Holistisk yoga
- Krise- og katastrofepsykologi

Kontaktinfo

Mail: silje@pulsegersund.no

