

Åsa Barrén

Åsa är utbildad Hälso pedagog och har jobbat 15 år på SK/SUT med träning, kost, hälsoprofiler och rehab. Hon älskar träning, framför allt alla former av jympa och stavträning. Är en glad och sprallig schlagerfantast som bestigit Kebnekaise 3 gånger.



Foto: Mitcho Batalov

Cecilia Gustafsson

Coola Cecilia blev årets instruktör 2010 (Nike) och är en av Springtimes mest populära ledare. Cecilia har det egna företaget Holistic Training vars vision är att få fler att glöda inuti och lysa utåt. På Training Camp håller Cecilia i yoga, afropowerdance, freepowerdance och organic bodywork.



Blossom Tainton-Lindqvist

En mångsysslare av rang. Vann melodifestivalen 2002 med Afrodite, varit programledare för Toppform, listan mm, är Personlig tränare, föreläsare och har gett ut ett antal träningsvideor. Hon kommer hålla i danspass, boxpass samt föreläsa om kost.



Jenny Sunding

Är frilansjournalist med **träning, kost** och **hälsa** som specialområden. Hon kommer hålla i löpning samt olika gruppträningar



Linus Johansson

Linus är sjukgymnast och personlig tränare! Han är också kettlebell utbildare och lika hängiven användare. Linus kommer leda x-fit 3000, kettlebellspass samt styrkepass. Hans motto är:

- Man kan aldrig lära sig allt, men alltid sträva mot att förstå så mycket som möjligt!



Cecila Gustafsson

Coola Cissi som blev årets instruktör 2010 (Nike) och håller yoga, afro, funktionell träning, organic bodywork.



Erika Kits Gölevik

Erika är tidningen ToppHälsas träningsexpert och kommer under veckan att bjuda på ösiga afroklasser med rumpskak-garanti, sing a long schlagerympa, aerobox (box, gummiband och funktionell styrketräning i en härlig cocktail) och – nytt för i år – bootcamp-träning utomhus (svettigt, skitigt och superkul!). Erika är också personlig tränare och kommer att föreläsa om att hitta sin inre träningstyp och att nå sina träningsmål. Vill du ha träningspepp? Läs Erikas blogg: <http://blogg.topp Hals.se/erika/> (När Erika inte skriver om träning, får andra att svettas eller flåsar själv så målar, gräver och inreder hon familjens blivande drömhush/ nuvarande renoveringsobjekt i mysiga Mariefred, 45 minuter från Stockholm.)



Johan Plate Dalslänning i förskingringen som numera bor i Mariefred, Sörmland. Flyttade till Stockholm 1980 för att studera vid Gymnastik och Idrottshögskolan. Utexaminerad gymnastikdirektör 1982. Arbetat som idrottslärare och pedagog på samtliga skolstadier. Var anställd på Bosön Elitidrottscentrum, (Riksidrottsförbundets egen anläggning för utbildning och utveckling på Lidingö), åren 1987-1998. Numer konsult och idrottspsykologisk rådgivare på heltid. Driver tre små företag, bl a advisor ab tillsammans med Thomas Fogdö sedan 2000.

Har studerat pedagogik, sociologi och psykologi sedan 1984. Forskarutbildad på Lärarhögskolan i Stockholm. Tog 1997 initiativet till att starta Forskningsgruppen för Idrottspsykologi i Stockholm. En av grundarna till SIPF, Svensk Idrottspsykologisk Förening, som grundades 2000. Har länge varit kursansvarig för grundkursen i Idrottspsykologi 15 hp på Stockholms Universitet.

Lars-Gunnar Skoog

Norrلänningarnas norrlänning lämnar ingen oberörd. L-G är fystränare och löpare, Arbetar som Sportchef I på Springtime samt tränat Umeå IK´s damlag under 15 år. Kommer träna Tyresö FF:s damer nästa säsong. Här nere håller han i Löparskolan vid sidan om jobbet som sportchef. Han är en fåfång musikintresserad inspiratör och ger gärna betyg på hur ni presterar.



Peppe Lindholm

Trumspelande Peppe som blivit vår löplezare, håller i löpning och löpskolning samt hjälper Cissi med musiken.



Kayo Shekoni.

Musikälskande glittertjej med kunskap om både inre och yttre skönhet. Artist och Hudterapeut i samma! Efter dryga 30 år i musikbranchen lägger hon till Hudterapeut i sitt cv. Med egen skönhetssalong jobbar hon dagligen med att få människor att må bättre och känna sig ännu snyggare!

Träning och skönhet, en toppen kombination. Det får du i Kayo Shekoni. Artist och hudterapeut med DiscoAerobics som passion!