

Hasse Castergren Som naprapat ser Hasse till helheten hos individen och arbetar samt behandlar hela kroppen och rörelseapparaten: skelett, rygg, leder och muskler. Hasse tog naprapatexamen 20 och har arbetat med Springtime i flera år. På vårt Training Camp är han även löpleddare och dukstavgångare samt allmän lekledare.



Annie Thoren. Annie är Svensk mästarinna i Triathlon, både sprint och Olympisk distans. Hon kommer att tillhöra ledarstaben alla 14 veckor i Portugal i vår. Och leda simutbildning, cykelpass och löpning.



Sjukgymnasten Erik är utvecklingsansvarig för spinning och Indoor Walking på Friskis&Svettis Riks och utbildar ledare inom F&S. Han har jobbat med det mesta inom F&S. Han har varit värd, receptionist, gyminstruktör, lokalansvarig och träningsansvarig.



Mikaela Sundbaum

Är en f.d skidåkare som driver en skidskola i Funäsdalen. Hon har utvecklat ett stavgångskoncept samt är gyminstruktör. Mikaela kommer i huvudsak att lära ut stavgång på ett roligt sätt och kanske lite cirkelgym.



Tess Merkel

Är sångerska i bandet Alcazar. Och har jobbat med sång och dans hela livet. Här kommer hon att hålla i olika danspass med inspirerande och rolig koreografi.



Usama Aziz

Usama har deltagit i 2 OS i brottning samt flera mästerskap i boxning och MMA. Nu jobbar han med yoga, meditation , föreläsare samt med ruffie-training med Musse Hasselvall. Dessutom är han PT i styrke och kampsportsklasser. Usama gillar konceptet livsstil och kostfrågor.



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.)



Hans Lindqvist-Tainton är en gammal musiker och fixare som kommer vara löplezare nere i Portugal. Dessutom kommer han att fotografera alla aktiviteter samt lite actionbilder från våra pass.



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 löpleddare, håller i löpning och löpskolning samt hjälper Cissi med musiken.



Sten Hellberg

Sten är seglings- och kajakfantast som älskar att vara i naturen. Han har varit med många gånger Training Camp och kan löpslingorna i pinjeskogen utan och innan. När han inte är löpleddare gillar St också att smita till tennisbanorna i Vila Real för en match.

Musse Hasselvall

Svensk mästare i ju-jutsu 5 ggr samt brons i VM och EM. Han blev Sveriges bäst klädde TV profil 2008. Han är även skådespelare, underklädesmodell och har haft ett eget TV program (Rallarsving) Nu har han utvecklat en ny träningsform som kallas ”Ruffie-training”. En mix av kampsport och brottning utan slag och sparkar. Det bygger på kamp, lite småtuffa parmoment och mycket kroppskontakt. Musse kommer bidra med mycket glädje och skratt.

