

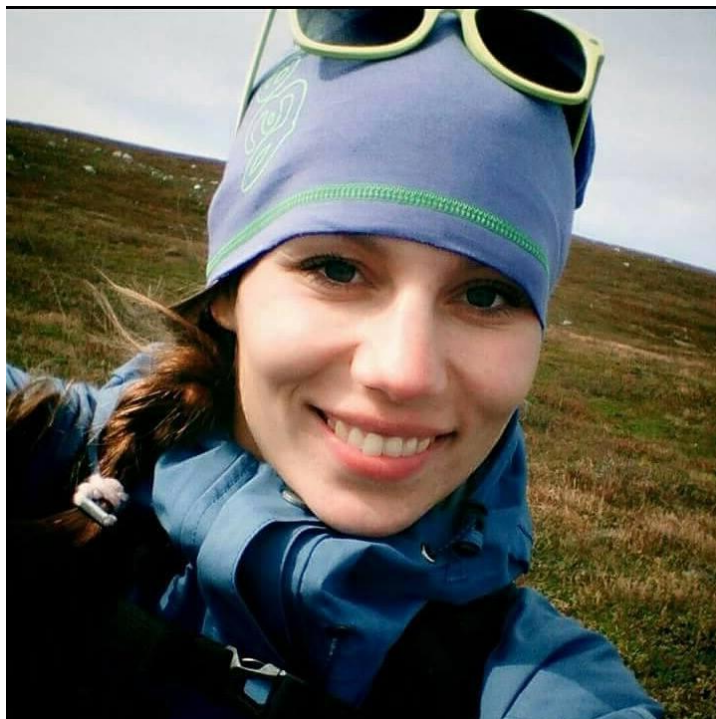


## ***Presentasjon Anya Stensli Kolbjørnsen***

**Hva kan jeg hjelpe deg med?**

**Som Personlig Trener, og som menneske møter jeg deg med et smil. Jeg ønsker å hjelpe deg på vei til god helse.**

**Hemmeligheten bak langvarig trening er å finne det som passer deg. For meg handler trening om å ta vare på kroppen, men også sjelen. Derfor har jeg tro på at allsidighet og variasjon skaper glade mennesker.**



### ***Veileder og Personlig Trener***

Kontakt meg: Mobil: 976 64 712

E-post: [anya@hadelandtreningssenter.no](mailto:anya@hadelandtreningssenter.no)

Jeg er opptatt av trygg og effektiv teknikk, treningsglede og mestringsfølelse. Jeg liker å fokusere på frivektsøvelser, baseøvelser og trening med egen kroppsvekt. Dette kan alle greie, med riktig teknikk og oppfølging.

## Utdanning

- Personlig trener og fitness instruktør Høgskolen i Hedmark - Active Education Oslo EHFA Level 3-4 2014
- Svennebrev i Fotograffaget 01.03.2009
- Fotograflærling, Atelier Klingwall Hamar 2006-2009
- Høgskolen i Nord- Trøndelag, Levanger 2005-2006 Års enhet i Friluftsliv
- Roa Videregående skole, Roa 2003-2005 Medier og kommunikasjon Studiekompetanse

## Hva liker jeg selv

Jeg er ei tur- og treningsglad dame på 29 år. I tenårene var jeg innom både skiskyting, friidrett og orientering. I de senere årene har det vært mest styrketrening, padling og litt klatring.

Jeg er utdannet Personlig Trener ved Active Education, Høgskolen i Hedmark. I tillegg til friluftsliv ved Høgskolen i Levanger, er jeg også kurset Turleder ved Den Norske turistforeningen.

Vi er ofte på kajakk/kano turer og fjellturer rundt omkring. Jeg har to barn, å vet hvordan tidsklemma kan spise av lysten på fysisk aktivitet.

Det gjelder å finne gleden tilbake! Den finner du kanskje på senteret ved å perse i styrkeøvelser, eller du finner den ute på landeveien i joggesko.

Uansett hva du gjør, vær aktiv, vær nysgjerrig, prøv nye ting.. overrask deg selv! Det er utrolig hva variasjon kan gjøre for oss som mennesker.

## Kurs

- Sikringskurs topptau klatring v/Jevnaker klatreklubb Nov.2013
- Salg og motivasjonskurs, Hadelandshagen v/ Dagfinn Edvardsen Del 1 23.04.2012
- Livbergingsprøven i svømming Høgskolen i Nord- Trøndelag, avd. Levanger Års enhet i Friluftsliv 2006
- Førstehjelpskurs Høgskolen i Nord- Trøndelag, avd Levanger Års enhet i Friluftsliv 2006
- Våtkort kano/kajakk Høgskolen I Nord- Trøndelag, avd Levanger Selvbergning/kamerat redning. Års enhet I Friluftsliv 2006
- Førstehjelpskurs Brandbu Røde Kors 2005
- Turleder kurs Sommer 1 Den Norske Turistforeningen v/ DNT Oslo Juli 2004.

## Erfaring:

Butikkmedarbeider fast 80%  
01.08.2009 til D.D Birgits gardiner og utstyr AS, Gran  
SvingInn Gran August 2014 til D.D Saltimer fitness boksing/styrke  
Tilkallingsvikar Kunst og Håndverk Lunner Barneskole, Lunner  
25.05.2012 til 20.06.2012  
Fotograflærling/ Fotograf  
08.08.2006 til 01.03.2009 Atelier Klingwall, Hamar  
Praksisperiode  
Uke 39, 2005 Dombås Fjellskole Ekstrahjelp butikk  
01.04.2004 til 22.04.2005 Hobbysmia, Gran  
Turleder Den Norske Turistforening, Oslo 2994-2006  
Praksisperiode  
01.03.2004 til 19.03.2004 Forsvarets Mediesenter, Oslo

