



VI ÄR ERA TRÄNARE UNDER RESAN!



RACHEL HOLMES - GREAT BRITAIN

International Fitness presenter & entrepreneur.
Certified Pilates Teacher
Owner of the business - KickStart, Choreographytogo and FitnessPilates and more.
Team AerobicWeekends International
Presenter with great charisma and energy. One of the regular instructors of the International Fitness & FunWeeks
www.choreographytogo.com
rachel@aerobicweekends.com
[@rachelholmes](https://twitter.com/rachelholmes)



GYULA BERCSENYI - HUNGARY

Hälsocoach, Författare, PT, Fysioterapeut och Multiatlet med mer än 20 års erfarenhet. Gyula har utvecklat träningskoncepten FitnessCross samt Element 5 och är nu aktuell med sin bok Atletträning för alla. Lärare och presentatör för AerobicWeekends Sweden på träningsresor och träningskonvent. Huvudtränare för Atletveckan och Starkareveckan.
gyula@aerobicweekends.com
[@gyulabercsenyi](https://twitter.com/gyulabercsenyi)



MALIN

MALIN BERG - SWEDEN

Malin arbetar som internationell presentatör och instruktör runt om i världen i bland annat yoga, core och funktionell träning. Hon utvecklar instruktörsutbildningar inom gymnastik och yoga. Med sin bakgrund som folkhälsovetare utbildar och föreläser hon även inom områdena hälsa och livsstil. Utbildad i yoga genom bland annat MyaFlow i Umeå och Yotopia i London. Ingår i AerobicWeekends instruktörs- och utbildningsteam samt presentatör på International Fitness & FunWeeks.
www.malinberg.com
malin@aerobicweekends.com
[+46704408349 @mailinberg](https://twitter.com/mailinberg)



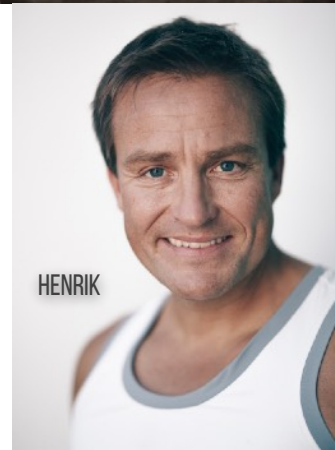
NATALIE

NATALIE NORDÉN - SWEDEN

Natalie är utbildad personlig tränare, kostrådgivare, hälsokonsult och inom en rad olika gruppträningsformer. Så som AktivSenior, bootcamp, spinning, core, löpning och funktionell träning. Brinner för gruppträning och den glädje, energi och gemenskap som skapas. Utnämnd till årets instruktör på Fitness 24seven.
[@natalienorden82](https://twitter.com/natalienorden82)
natalie@aerobicweekends.com

HENRIK BRAMSVED - SWEDEN

Träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör. Sex-faldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i SportsAerobics. Har under de senaste 20 åren arbetat med träning individuellt och i grupp på heltid. Specialområden är Funktionell träning, H.I.T., Coretraining, Gympa och Aerobics. Driver företaget AerobicWeekends Sweden som har utbildat och inspirerat fler än 35.000 instruktörer. Arbetar heltid med att utbilda tränare och instruktörer.
[+46703322446](https://twitter.com/hbramsved)
henrik@aerobicweekends.com
[@hbramsved](https://twitter.com/hbramsved)



HENRIK

SARA ULLMAN - SWEDEN

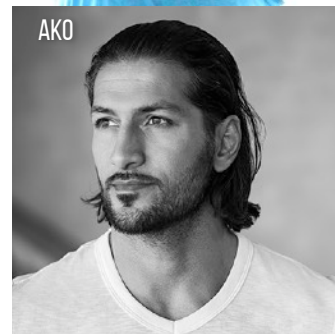
Utbildad dansare vid Balettakademien och älskar allt som har med musik och rörelse att göra. Specialist på DanceAerobics, DanZy, Jazz, AfroDance, Zumba, Bollywood, Pilates mm. Förutom att Sara har turnerat runt om i landet med olika dansföreställningar så har hon bl.a. arbetat på Wallmans salonger och på kryssningsfartyg. [+46735352887](https://twitter.com/sara@erobicweekends)
sara@aerobicweekends.com



SARA

AKO RAHIM - SWEDEN

Ako är en av Sveriges mest kända fitnesspersoner som under flera år dominerat Athletic fitnessstävlingarna i Sverige och satsar numera på CrossFit. På sidan av sin tävlingskarriär deltar Rahim i teveprogrammet Gladiatorerna som gladiator Toro. Ako driver tillsammans med andra kända träningsprofiler en av Sveriges mest kända träningsbloggar ARgetfit samt en Crossfitbox - Atum.



AKO

THEA RASMUSSEN - DENMARK

International underviser fra Danmark. Thea er uddannet kandidat i Idræt og Sundhed, og har derudover uddannet sig som holdtræningsinstruktør inden for både dans, puls/styrke og stabilitetstræning. Til daglig arbejder Thea som projektleder i Dansk Skoleidræt (idrætsorganisation) og underviser i Dance og cirkeltræning hos Morskrop - en fysioterapiklinik med fokus på mor-kroppen. Derudover underviser hun på holdtræningsuddannelser i Danmark. Thea elsker at undervise, og gør det altid med en sprudlende glæde og energi - deraf kaldenavnet "The Danish Dynamite"! thea@aerobicweekends.com



THEA

FRÅGA OSS GÄRNA!

Vi som är tränare på denna resan är här för er skull. Vi svarar gärna på frågor gällande träningen även utanför träningspassen. Om du tex funderar på vad

du ska välja att delta i eller undrar över en speciell träningsform så tveka inte att fråga oss! Vi kommer att ha superkul på träningsresan! Varmt välkommen till årets träningsupplevelse!



MORIS

MORIS CARDONE - ITALY/GERMANY

Instruktör mars 2020
Internationell presentatör, dansare och koreograf med rötter från Italien och Tyskland. En av Europas mest anlitade instruktörer inom fitnessindustrin. Specialiserad på dansklasser inom AerobicDance, Hip Hop, Latin och Ragga. Hans klasser och workshops är fullmatade med energi, kreativitet och glädje. Populär instruktör på Deluxe Fitness & FunWeeks och International Fitness & FunWeeks.
moriscardone@web.de
@moriscardone

JANE RUNESSON, SWEDEN

Instruktör i mars 2020
Internationell tränare. Utbildad fitnessinstruktör med bred bakgrund från gymnastik och friidrott. Lärare inom Gruppträning och Spinning. Framgångsrik sprinter och häcklöpare. Kommer få dig och ditt löpsteg mycket snyggare! Anser att varierad träning är bra. Tycker kroppen är ett fantastiskt redskap. Gillar att träna och älskar att sprida glädje!
jane@aerobicweekends.com
@janerunesson

HANS-OVE BRAMSVED - SWEDEN

Gruppleddare för AktivSenior.
Eva Marie och Hans-Ove är pigga aktiva seniorer som gillar att vandra på Kanarieöarna och hemmavid. De organiserar vandringar runt Skåne och har totalt avverkat sträckan 4 varv runt jorden. De leder oss runt La Palma och till närliggande byar. De kallar vandringarna för äventyrsvandringar för att man ska veta att det kan vänta ett äventyr bak knuten.
vandringar.com



VIVI JEPPESEN - DENMARK

Beskrivning: Vivi from Denmark, educated in the national school of contemporary Dance in Copenhagen. Working around the world as a dancer and performer. and competitions in latin/salsa and showjazz and bikini fitness. Educated as personal trainer and fitness coach. Loves to Dance, my yoga and to train hard the gym.
@vivi-fitness1
vivi@aerobicweekends.com

EVA MARIE BRAMSVED - SWEDEN

Gruppleddare för AktivSenior.
Eva Marie och Hans-Ove är pigga aktiva seniorer som gillar att vandra på Kanarieöarna och hemmavid. De organiserar vandringar runt Skåne och har totalt avverkat sträckan 4 varv runt jorden. De leder oss runt La Palma och till närliggande byar. De kallar vandringarna för äventyrsvandringar för att man ska veta att det kan vänta ett äventyr bak knuten.
vandringar.com

FERNANDO BRITO - CHILE

Instruktör mars.
Internationell presentatör. Utbildad idrottslärare. S.A.F.E licensierad. Licensierad Zumbainstruktör. Tvåfaldig svensk mästare i aerobics. Presentatör i bl a Chile, Brasilien, Italien, Spanien och Sverige. Licensierad Zumbainstruktör. Fernando turnerar i Sverige med sina speciella Latinopass och gör träningen till en fest! Populär utbildare bla på de Internationella Träningsveckorna.
fernando@aerobicweekends.com
+46704091369
@nando.dans



FERNANDO

FRÅGA OSS GÄRNA!

Vi som är tränare på denna resan är här för er skull. Vi svarar gärna på frågor gällande träningen även utanför träningspassen. Om du tex funderar på vad

du ska välja att delta i eller undrar över en speciell träningsform så tveka inte att fråga oss!

Vi kommer att ha superkul på träningsresan! Varmt välkommen till årets träningsupplevelse!