

ESPORT PERSONAL TRAINER MEIDÄN KANSSA ONNISTUT



Anttikoski Elina



KOULUTUS

Tanssija ja tanssinohjaaja
Kuntosaliohjaaja
Liikuntalääketieteen perusopinnot

KIELITAITO

Suomi
Englanti

TOIMIPISTE

Espoo. Tarvittaessa myös Helsinki.

ERITYISOSAAMINEN

Ryhmäliikunta. Vahva kokemus ryhmäliikunnasta ja eri ikäisten ihmisten kanssa työskentelystä. Asiakaspalvelu ja asiakaslähtöinen ajattelutapa ohjauksessa.

KIINNOSTUKSEN KOHTEET

Kunto- ja terveystiikunta
Painonhallinta

Hallikainen Hanna



KOULUTUS

Liikunnanohjaaja
Personal Trainer

KIELITAITO

Suomi
Ruotsi
Englanti

TOIMIPISTE

Espoo

HARRASTUKSET

Pyöräily, kuntosali, luonnossa liikkuminen, erityisesti laskettelu ja hiihto.

ERITYISOSAAMINEN

Kuntosaliharjoittelu, Lajiin liittyvä harjoittelu (jäähiekko, jalkapallo).

KIINNOSTUKSEN KOHTEET

Painonhallinta-asiakkaat

Kokko Harri



KOULUTUS

Liikunnanohjaaja
AmVT (Ammattivalmentaja)
Huippu-urheilijan ravintovalmennuskoulutus

KIELITAITO

Suomi

TOIMIPISTE

Espoo

HARRASTUKSET

Veneily ja kalastaminen. Luonnossa liikkuminen
Sukeltaminen. Säily.

ERITYISOSAAMINEN

Ihmisten liikuttaminen. Urheilvalmennus.

KIINNOSTUKSEN KOHTEET

Me kaikki. Urheilijat ja heidän kehittyminen.

Kourunen Kimmo



KOULUTUS

Liikunnanohjaaja AMK

KIELITAITO

Suomi
Englanti

TOIMIPISTE

Espoo. Tarvittaessa myös Helsinki.

HARRASTUKSET

Kuntosali, golf, tennis ja palloilulajit.

ERITYISOSAAMINEN

Toiminnallinen harjoittelu ja suhteellisen voiman kehitys. Juoksijoiden harjoittelu ja juoksua tukeva harjoittelu. Kahvakuulan käyttäminen voima- ja liikkuvuusharjoittelussa.

KIINNOSTUKSEN KOHTEET

Hyvään oloon ja terveyden edistämiseen tähtäävät asiakkaat. Urheilulajien vaatimuksiin soveltuva harjoittelu. Erytishuomio harjoittelussa kehonhallintaan.

ESPORT RATIOPHARM ARENA Puh. (09) 5024 7070

ESPORT FITNESS ESPOO Puh. (09) 5024 700

ESPORT FITNESS HELSINKI Puh. (09) 5868 600

www.esport.fi

esport
FITNESS



ESPORT PERSONAL TRAINER MEIDÄN KANSSA ONNISTUT



Niemi Oskari



KOULUTUS

Liikunnanohjaaja
Fysioterapeutti AMK
VAT (valmentajanammattitutkinto)

KIELITAITO

Suomi
Englanti

TOIMIPISTE

Helsinki

HARRASTUKSET

Kuntosali/ Lihaskuntoharjoittelu. Lenkkeily, koripallo, frisbeegolf

ERITYISOSAAMINEN

Urheiluvalmennus. Toiminnallinen harjoittelu. Tuki- ja liikuntaelimestön ongelmakohtiin sekä kuntoutukseen tähtäävä harjoittelu

KIINNOSTUKSEN KOHTEET

Ryhdin huomioiminen harjoittelussa ja sen vaikutus tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien ennaltaehkäisyyn. Harjoitusliikkeiden oikeat ja laadukkaat suoritustekniikat. Optimaalisen liikunnanharrastamisen toteuttaminen muun elämän ohessa.

Parkkola Petteri



KOULUTUS

Liikunnanohjaaja AMK
(Erikoistuminen kunto- ja terveysliikuntaan)

KIELITAITO

Suomi
Englanti

TOIMIPISTE

Espoo. Tarvittaessa myös Helsinki.

HARRASTUKSET

Kuntosali, jalkapallo ja mailapelit.

ERITYISOSAAMINEN

Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
Painonhallinta
Kuntosaliharjoittelu
Palloilulajien harjoittelu
Juoksuohjelmat

Rohan-Wardi Blanka



KOULUTUS

Liikunnan ammattitutkinto
(erikoistuminen terveys- ja aikuisliikuntaan)
Kuntosaliohjaaja
Personal Trainer

KIELITAITO

Englanti, saksa, tsekki ja suomi.

TOIMIPISTE

Espoo. Tarvittaessa myös Helsinki.

ERITYISOSAAMINEN

Terveysliikunta
Painonhallinnan ohjaus

KIINNOSTUKSEN KOHTEET

Aikuiset, elämäntapamuutokseen liikunnan ja ravitsemuksen kautta tähtäävät liikkujat

Hietanen Heli



KOULUTUS

Personal Trainer (Trainer Lab)
Kuntosaliohjaaja
Les Mills -ryhmäliikunnanohjaaja

KIELITAITO

Englanti ja suomi.

TOIMIPISTE

Helsinki

HARRASTUKSET

Lenkkeily ja kuntosali.

ERITYISOSAAMINEN

Toiminnallinen harjoittelu
Kahvakuulan hyödyntäminen kuntosaliharjoittelussa
Kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoittelu
Juoksua tukeva harjoittelu

KIINNOSTUKSEN KOHTEET

Elämäntapamuutokseen tähtäävät asiakkaat ja aloittelijat. Monipuolinen ja kokonaisvaltainen harjoittelu.

ESPORT RATIOPHARM ARENA Puh. (09) 5024 7070

ESPORT FITNESS ESPOO Puh. (09) 5024 700

ESPORT FITNESS HELSINKI Puh. (09) 5868 600

esport
FITNESS



www.esport.fi