

SØLVE MANDT

performance coach level 2



"Uansett målsetning, ingenting er umulig!"

UTDANNELSE

- ELEIKO Lic. Strength coach level 1
- ELIKO Lic. Strength coach level 2
- Athlete Performance Mentorship level 1
- Sertifisert Functional Movement Screen instructor
- Personlig trener 1 og 2, Norges Idrettshøyskole
- Bevegelsesaktivitet og helse (fedme og inaktive menn)
- Trening tilpasset seniorer (sertifisert seniorinstruktør)
- Sertifisert Master trainer i Functional floor
- CorePlus Redcore

Paul Chek Institute:

- Scientific core conditioning
- Scientific back conditioning
- Program design
- Equal but not the same (female training)
- S.A.T.S yogakurs

ERFARING

- Mykje Meir Lysaker, 2011-2012
- Elixia Sandvika Panorama, 2009-2011
- Arena Fitness, 2009
- JIMU, 2008-2009
- SATS, 2006-2007

Spesialområder:

- Livsstilendring
- Vektnedgang/vektoppgang
- Figurforming/muskelvekst
- Funksjonell trening
- Maksimal styrketrening

PERSONEN

Alle har et mål her i livet. Noen har store, andre små. Jeg er en av de som tenker på de store. Fysisk kapasitet og mental helse er viktig for meg for å nå mitt mål. Hvordan er det med deg? Er du så bra som ditt genetiske potensiale tilsier, eller er du langt unna? Uansett målsetning, ingenting er umulig pleier jeg å si.