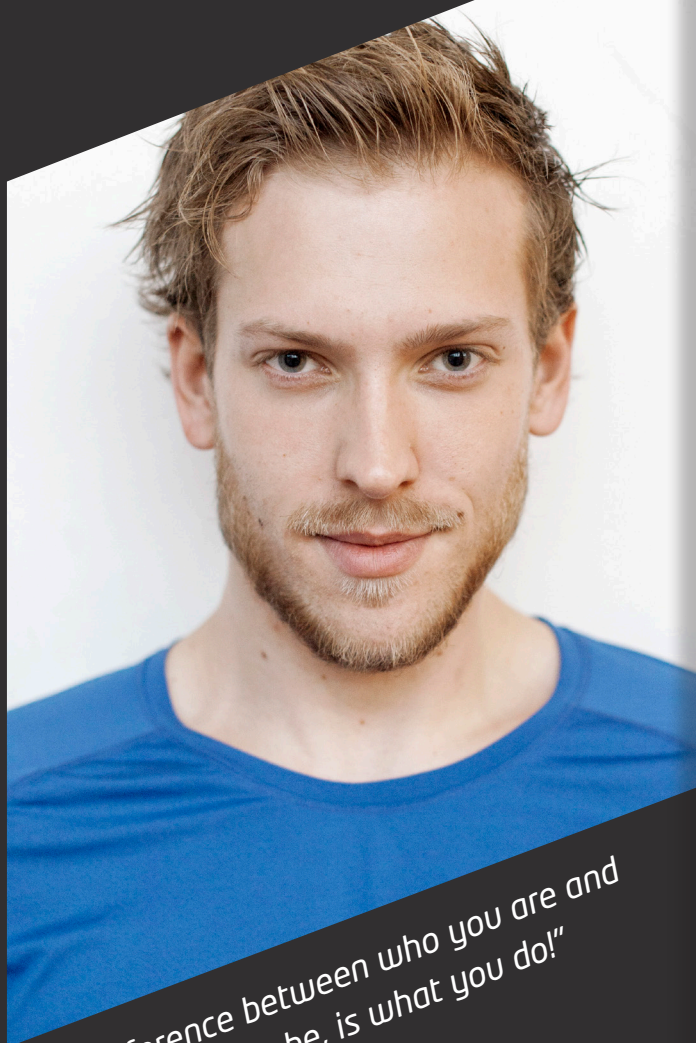


# HANS RUNE SEVERINSEN

*performance coach level 1*



*"The difference between who you are and who you want to be, is what you do!"*

## UTDANNELSE

- Osteopati Bachelor - Norges Helsehøgskole (Pågående)
- Personlig Trener - Norges Idrettshøgskole
- Exos Athletes Performance Mentorship 1
- Strength, Sport & Conditioning Expert - TBI (Pågående)
- Idrettsvitenskap Grunnfag - Bjørknes Høgskole
- Anatomi & Fysiologi - Atlantis Medisinske høgskole

## ERFARING

- Personlig Trener Elixia Årvoll
- Personlig Trener Treningshuset Turnhallen
- Fysisk trener for utøvere i 1.div Junior fotball, Volleyball, Landslagsutøver etc.

## PERSONEN

Jeg har alltid vist hva jeg ønsket å jobbe med. Rett etter jeg var ferdig med videregående skole i Rogaland flyttet jeg til Oslo for å oppfylle dette. Jeg var heldig å fikk intervju, audition og jobb som Personlig Trener allerede den første måneden. Utviklingen har vært stor siden den gang, og erfaringen, lidenskapen og gleden som trener er større enn noensinne. Det fantastiske ved å være trener er å kunne hjelpe folk til å prestere bedre i idretten, øke livskvaliteten, få økt styrke og arbeidskapasitet for å nevne noe. Med fokus på korrekt kontinuerlig trening er det "mange dører som kan bli åpnet!" Jeg har selv vært aktiv idrettsutøver i flere år og er noe aktiv enda, men trenerollen og studier har etterhvert tatt mer over. Idrett er dermed noe jeg har veldig stor interesse av som trener hvorav Volleyball, Håndball, Am.Fotball, Vannpolo og Styrkeløft står meg nærmest. Det viktigste for meg som trener er at en vet hva en gjør, hvorfor en gjør det, samtidig som en holdes skadefri på veien mot økt prestasjon og en bedre helse!