

Ine Andersson Aalborg Sportshøjskole årgang 2013/2014, Trænerakademiet, styrketræner

NU Etablerte jeg et personlig trener firma.

Jeg hadde utdannet meg innen håndverk, men det var ikke riktig det jeg brant for. Hele livet har jeg vært en idrettsjente, og det var jo idrett og trening som var min lidenskap. Etter å ha tatt et oppgjør med meg selv var jeg ute etter å ta en utdannelse som omhandlet nettopp det jeg brant for. Ved et googlesøk fant jeg heldigvis Aalborg Sportshøjskole, og skjønte at dette var akkurat noe for meg. Jeg startet på linjen fitness og personlig trening. Jeg skjønte raskt at trening var så mye mer enn jeg hadde trodd og erfart. Miljøet jeg kom inn i var fullt av viten og erfaringer.

> *"Aalborg Sportshøsjkole har gjort at jeg har turt å tenke annerledes og større! Jeg har utviklet meg som person, som trener og som idrettsutøver."*

Under mitt opphold ble jeg også introdusert for vektløfting, noe som jeg ikke ante hva var. Igjennom mitt opphold ble jeg presset ut av komfortsonen. Jeg deltok på flere stevner i vektløfting, noe jeg absolutt ikke anger på! I dag er jeg på det norske landslaget, har vunnet flere mesterskap, og satser stort fram mot EM i 2016.

Etter mitt opphold på Aalborg Sportshøsjkole, etablerte jeg et personlig trener firma. Nå kunne jeg endelig jobbe med akkurat det jeg brant for! Jeg jobbet på et jentegym, fikk flere engasjerte kunder, og arrangerte sommerbootcamp for en gjeng med dedikerte damer. Etter å ha fått litt erfaring innenfor personlig trening, fikk jeg lyst på mer kunnskap, og for meg var det naturlig på vende meg til Aalborg Sportshøsjkole, som jeg visste hadde mye mer å gi. Jeg tok et år med styrketrener utdannelsen , som ga meg kunnskap og erfaring til også å arbeide med idretts utøvere. Under mitt andre opphold fikk jeg også muligheten til å prøve meg som underviser - en ny opplevelse om ga mersmak og som jeg valgte å arbeide videre med. Etter mitt andre opphold på Aalborg Sportshøsjkole fikk jeg nemlig muligheten til å være timelærer på en højskole i Danmark, der jeg hadde ansvar for å utdanne andre fitness trenere.

Aalborg Sportshøsjkole har gjort at jeg har turt å tenke annerledes og større! Jeg har utviklet meg som person, som trener og som idrettsutøver. Aalborg Sporsthøsjkole tar trening på alvor og en lærer enormt mye. Samtidlig er det stedet hvor man kan skape et stort nettverk og skaffe venner og kolleger for livet. Nå har jeg reist tilbake til Norge, der jeg satser som idrettutøver, samtidig som jeg etablerer meg som personlig trener igjen. En flott kombinasjon.