

Olen 45-vuotias turkulainen fitness- ja tankourheilija sekä valmentaja. Olen koulutukseltani kasvatustieteiden maisteri/luokanopettaja, minulla on myös aikuisliikunnan ammatti (LAT)-, personaltrainer-tutkinto, sekä tanssipedagogin ja fitnessurheilun ammattitutkinto (VAT). Ville Isolan sanoin, olen tavallaan SFU:n kasvatti - tulin mukaan ensimmäiseen 1 tason koulutukseen lajin ulkopuolelta tanssista, kilpailin bikini fitneksessä, että tietäisin paremmin mitä laji vaatii, jonka jälkeen perustin tiimin, jatkoin 2 tasolle ja vuonna 2021 valmistuin VAT:sta.

Urheiluseurojen ja yritysten liikunnanohjausten ja valmentamisen lisäksi koulutan, luennoin, opetan tanssia ja kilpaillen tankotanssissa. Viime vuonna olin mukana MM-kisoissa Italiasta. Se antoi taas paljon avaimia omaan valmennustyöhön. Toimin puheenjohtajana raiiolaisessa urheiluseurassa ja suhtaudun intohimoisesti toiminnan kehittämiseen. Olen näytellyt ja tanssinut eri teattereissa ja ryhmissä koko ikäni. Olen tehnyt koreografioita musikaaleihin, näytöksiin, tapahtumiin ja juhliin. Rakastan esiintymistä erilaisissa rooleissa, mutten ole varsinaisesti extrovertti.

Toimin Lounais-Suomen liikunta- ja urheilujärjestön (LiikU) kouluttajana, jonka kautta olen päässyt kouluttamaan satoja valmentajia, kaupunkien työntekijöitä, apteekkareita, yrityksen johtajia, sairaanhoitajia. Olen vetänyt myös painonhallintaryhmiä ja juoksukouluja. Vuonna 2020 koronan takia (tai ansiosta) rakensin ja toteutin verkkokurssin ravitsemuksesta ja ravintovalmennukset ovat noin puolet kaikesta työstäni.

Ihmistuntemus, yksilöiden huomioiminen, sekä kokonaisuuksien hahmottaminen ja visioiminen ovat vahvuuksiani. Toimin tiimin vastuuta kantavana fysiikka-ravinto- ja poseerausvalmentajana, mutta erityisesti ratkaisukeskeinen toimintatapani tekevät minusta organisaattorin, jonka kyky on saada toisista esiin potentiaali ja pyrkiä onnistumisiin. Olen taitava kommunikoidaan ja mukaudun hyvinkin erilaisten ihmisten maailmaan, ilman että nostan itsestäni meteliä. Olen äärimmäisen tavoitteellinen ja toteutan asiat, jotka päätän. Elämä on liian lyhyt jähkailuun. "An ounce of action is worth a ton of theory".

Haluan toiminnallani edistää tervettä urheilukulttuuria, jossa erilaisuus saa loistaa ja jokaiselle voidaan luoda omanlaisensa urheilijapolku. Olet tervetullut tiimiini, mikäli olet pitkäjänteinen, motivoitunut ja jalat maassa mutta tavoitteet korkealla kulkeva terveet elämäntavat omaava harrastaja tai kilpaurheilija. Valmennan bikini, wellness, body ja artistic fitness –lajeihin sekä opetan poseerauksia. Kurkkaa nettisivuni <https://www.marikahillgren.fi/team-supermoves>. Lähetä postia [posti@marikahillgren.fi](mailto:posti@marikahillgren.fi) niin saat hakemuksen täytettäväksesi.

