

BEDRIFTSKURS

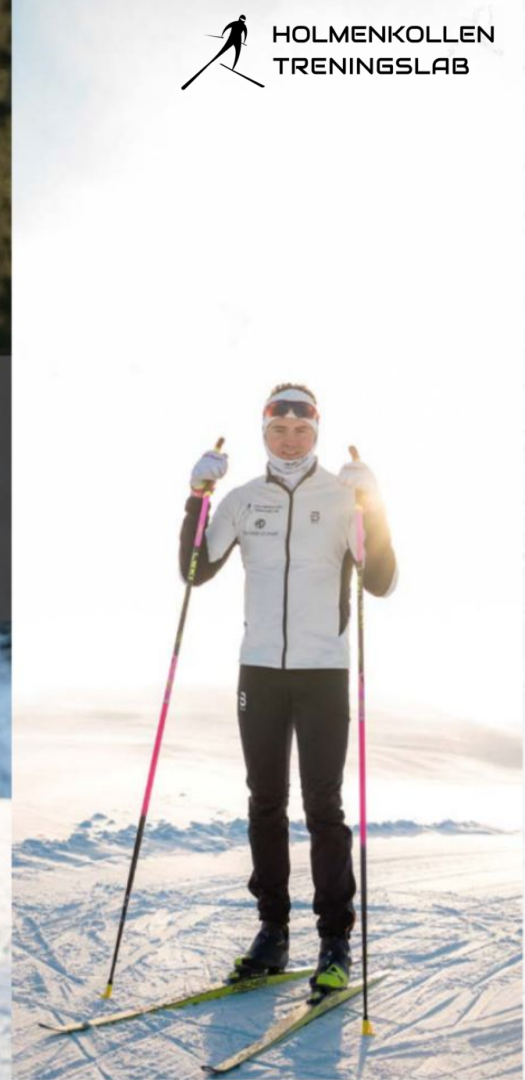
Skiglede. Felleskap



HOLMENKOLLEN
TRENINGSLAB

KORT BESKRIVELSE

Holmenkollen Skikurs tilbyr et av verdens råeste skikurs for bedrifter og deres ansatte. Vårt mål er å skape et fellesskap der mestring og skiglede står i sentrum.



HVORFOR HOLMENKOLLEN-SKIKURS

- Erfarent trenerteam med landslagstrenerne og utøvere i verdenstoppen.
- Med bred trenerstab har vi mulighet til å ta i mot store bedrifter, samt å dele inn grupper etter nivå, slik at alle kan få topp oppfølging.
- Service blant de beste med oppfølging, tilbagemeldinger og gjennomføring for at bedrifters ansatte skal oppleve mestring, skiglede og fremme fysisk aktivitet.





Vi holder til i Norges nasjonalarena,
Holmenkollen. Våre skikurs er her og på
Frognerseteren

Vi har skiutleie ved behov dette

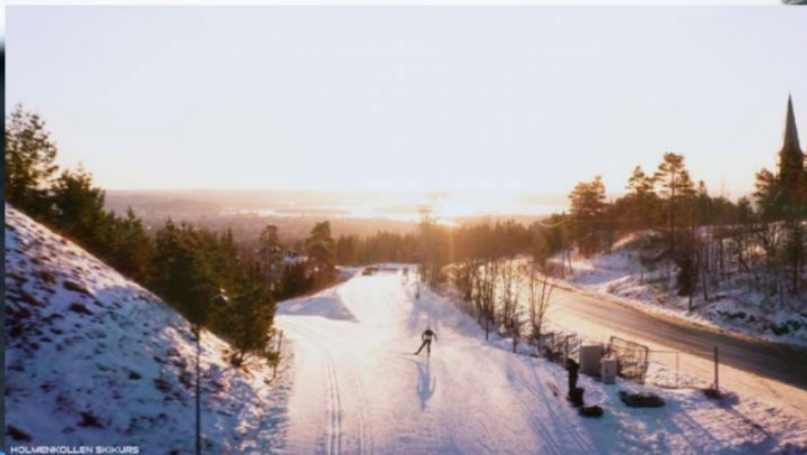
Holmenkollen Skikurs er levert av
Holmenkollen Treningslab



HOLMENKOLLEN
TRENINGSLAB



HOLMENKOLLEN-SKIKURS VIDEO



HOLMENKOLLEN SKIKURS

[Se her](#)

FORDELER MED SKIKURS BEDRIFT



Skape et sterkere fellesskap
i bedriften ved å gjøre en
morsom aktivitet sammen.



Økt mestringsfølelse ved å
gå på ski tror vi gjør ansatte
mer produktive og fornøyde
i arbeidshverdagen.



Skiglede og fysisk aktivi-
tet tror vi gjør ansatte min-
dre utsatt for sykdom og
fravær i arbeidshverdagen.



PRISTILBUD

For best oppfølging anbefaler vi én trener per 6. kursdeltaker. Vi er åpne for justeringer og tilpasser skikurs etter bedriftens behov.

LITEN PAKKE

2 trenere og 3 kurs. Kurs for en god innføring i grunnleggende skikunnskaper og ferdigheter for mindre bedrifter.



Pakken

- 2 trenere
- 3 kurs
- 12 deltakere

*kan justeres etter behov

23 000,-

MIDDELS PAKKE

3 trenere og 5 kurs. Kurs med gjennomgang av flere skikunnskaper og ferdigheter for middels store bedrifter.



Pakken

- 3 trenere
- 5 kurs
- 18 deltakere

*kan justeres etter behov

***50 000,-kr**

STOR PAKKE

6 trenere og 5 kurs. Kurs for en god innføring i grunnleggende skikunnskaper og ferdigheter for større bedrifter.



Pakken

- 6 trenere
- 5 kurs
- 36 deltakere

*kan justeres etter behov

***100 000,-kr**



Ragnar Bragvin Andresen

Ragnar er flere ganger verdensmester på rulleski, og har i flere år vært i frontlinjen på å pushe nivå og ferdighet på det å gå skikkelig høyhastighet på ski. Han har et brennende engasjement for utvikling, og vært engasjert i utviklingen av skisporten i flere ulike land og byer. I dag er et av oppdragene landslagstrenerjobb i Tsjekkia, og utvikling av teknikkforståelse i det tsjekkiske skiforbundet.



Ole Haldor Ensrud

Ole Haldor har en mastergrad i Physical Activity & Health fra NTNU og bred erfaring som tidligere topputøver, trener og tester. Han har trent utøvere på World Cup-nivå, undervist som langrennstrener på Persbråten VGS, og jobbet med testing av både eliteseriespillere i fotball og utøvere på Holmenkollen Treningslab. Ole Haldor brenner for å hjelpe mosjonister, toppidrettsutøvere og andre med å nå sine mål gjennom tilpasset trening og veiledning.



Thomas Helland Larsen

Thomas har en 2.-plass individuelt i sprint i verdenscupen, samt seier i sprintstafett. Han har også vunnet renn i Norgescupen og Skandinavisk Cup, og tok tidligere gull i Junior-NM og Ungdoms-OL, samt medaljer fra Junior-VM. I dag jobber han med teknikktrening og online coaching i Holmenkollen Treningslab, med særlig fokus på teknikk, evaluering og strukturert utvikling.



Lars Bjertnæs

Lars er aktiv langrennsløper og allrounder med sterke resultater nasjonalt og internasjonalt. Denne vinteren har han representert Norge tre ganger i verdenscupen, blant annet på 50 km i Holmenkollen. Han vant NC sammenlagt i U23 og ble nr. 2 i senior, i tillegg til 5. plass på 10 km klassisk i NM. Internasjonalt har han en 4. plass fra U23-VM. Lars brenner for langrenn, teknikk og treningsplanlegging, og ønsker å dele denne lidenskapen videre.



Noen av våre trenere



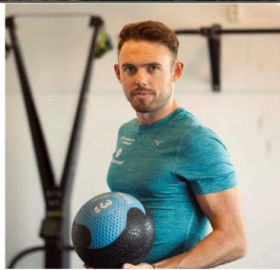
Herman Gløersen

Herman er tidligere skiløper på høyt nasjonalt nivå. Herman har et unikt øye for tekniske detaljer og et smittende humør. Som supermosjonist har Herman også erfart hvordan trening fungerer i en hektisk hverdag. Herman tilbyr teknikkøkter og online coaching.



Erik Lippestad Thorstensen

Med topplasseringer i Skandinavisk Cup og Jr. NM-gull er Erik en merittett skiløper, som allerede har rukket å samle mange års trenererfaring. Hans status som en av Norges absolutt raskeste klassiske skiløpere på supersprint vitner om hans spisskompetanse i teknikk og styrke. Erik har bachelor i idrett og pedagogikk fra Meråker og Lillehammer.



Petter Myhr

Petter er en av Holmenkollen Treningslabs aller beste skiløpere, og tok blant annet bronsemedalje i NM på femmil i 2024, kun slutt av Johannes Klæbo og Eirik Sverdrup Augdal. I tillegg ble han nr 6 og 11 i skiathlon og 10 km klassisk samme år.



Håkon Stuge Bånerud

Håkon kan vise til 15 års solid erfaring som sportslig leder og trener for mange utøvere i blant annet klubbene Lyn, Heming og Koll. I tillegg har han selv vært tidligere satsende utøver. Håkon har lang og bred erfaring med å undervise, veilede og følge opp idrettsutøvere individuelt og i grupper. Har en ekstra drive til å hjelpe mennesker med utvikling, og aller helst til å nå sitt fulle potensial.



Sondre Bollum

Sondre er tidligere skiskytter og langrennsløper, med åtte NM-medaljer fra både langrenn og skiskyting. I dag er han trener for Team Aker Dæhlie. Sondre er på sisteåret master i Sport Management på NIH. Med Sondre kan du kjøre teknikkøkter på mølla, online coaching og skikurs, og han er også HK-labbens skiskyttertrener.



Ta kontakt med Erik
Lippestad ved interesse
Mail: erik@hklab.no

BEDRIFTSKURS

Skiglede. Felleskap



HOLMENKOLLEN
TRENINGSLAB