

# CV

Namn: Marit Årdalsbakke  
Født: 11. mai 1992  
E-post: marit.aardalsbakke@gmail.com  
Telefon: 99415640



## Utdanning

08.12 – 06.15 Høgskolen i Oslo og Akershus, **Fysioterapi Mensendieck, bachelor.**  
08.11 – 06.12 Norges Idrettshøgskole, **Idrett grunnfag**  
08.08 – 06.11 Firda Videregående skule, **Idrettsfag**

## Yrkeserfaring

Dato:	Arbeidsplass og tittel:
02.2023 -	PT Gruppen/Reshape - <i>Fysioterapeut og Helse PT</i>
02.2023 -	Innerlimit Crossfit - <i>Coach, PT og Fysioterapeut</i>
01.2022-	D.M. Coaching - <i>Medstifter, Online Coach i vektløfting, Styrke og kondisjon, Ernæring, Workshops</i>
08.2016 -	Workshop holder i Olympisk vektløfting i Norge og Dubai
06.2022-01.2023	Actic Asker og Crossfit Lensmanslia - <i>Barbell class coach, CF coach, PT</i>
06.2022-01.2023	Ullevål og Tåsen Fysioterapi og Trening - <i>Fysioterapeut, Personlig trener, gruppeinstruktør og resepsjonist</i>
04.2019-05.2022	Curvalicious Ladies Fitness Boutique (Dubai) - <i>Head coach, Personlig trener, Gruppeinstruktør (styrketreningskonsept)</i>

05.2018-08.2018	Kjelsås Alpint - <i>Teknikk og styrketrener</i>
09.2017 - 03.2019	Ullevål og Tåsen Fysioterapi og Trening - <i>Fysioterapeut, Personlig trener, gruppeinstruktør og resepsjonist</i>
08.2017 - 03.2019	Optimal klinikk - <i>Fysioterapeut</i>
08.2017 - 02.2019	Crossfit Christiania - <i>Vektløfter- og styrketrener, personlig trener</i>
02.2017 – 08.2017	Grünerløkka familiehus - <i>Fysioterapeut i turnus (0-18 år)</i>
08.2016 – 02.2017	Diakonhjemmet sykehus - <i>Fysioterapeut i turnus (Neurological-, geriatric- and surgical post)</i>
05.2015 – 04.2016	Ullevål and Tåsen physiotherapy & training - <i>Reseptionist, group class instructor &amp; personal trainer</i>
03.2015 – 06.2015	Skuleklinikk - <i>fysioterapi mensendieck - Fysioterapistudent</i>
08.2014 – 10.2014	Lovisenberg diakonale sjukehus - <i>Fysioterapisyudent (Surgical post)</i>
09.2013 –	Mensendieckgyminstruktør
06.2011 – 01.2015	Skei Omsorgsenter - <i>Ferievikar, Assistent</i>
06.2009 – 08.2009	Skei barnehage - <i>Tilkalingsvikar</i>

## Kurs

---

2012	Idrettsmassasje
2014	Smertebehandling med nåler
2014	Taping av akutte og kroniske idrettskadar
2015	Redcord Neurac 1
2018	Dommar i vektløfting
2017	Trenar 1 Vektløfting
2018	Kinesiotapekurs
2020	Ernæring sertifisering (Presicious Nutrition)
2022	Trening under og etter graviditet

## Annen informasjon

---

Idrettsaktivitetar	Vektløfting	Aktiv frå 2009 – framleis aktiv
	Friidrett	Aktiv frå 2000 – 2014
	Fotball	Aktiv frå 1998 - 2010
	Volleyball	Aktiv frå 2004 – 2008
Idrettsprestasjonar	Vektløfting	Sølv og bronse Nordisk 2012 - 2022 Gull NM senior 2012, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2022, 2023 6. plass EM u23 2015 Deltatt på EM senior 2016, 2018, 2019, 2021, 2022. 7. plass beste plassering. Deltatt på VM senior 2019, 2021, 2022 Landslagsutøvar 2010 – framleis aktiv
	Friidrett	Sølv i Diskos NM jr: 2012, 2013 NM senior: Deltatt i 2011,2012,2013, 2018
Organisasjonar:	2010 – 2011	Trenar for barn i friidrett.
	2001 – 2010	Aktiv i Jølster KFUK/KFUM speidarane.
	2011 – 2012	Hjelpeleiar i Ullern KFUK/KFUM speidarane.
	2012 -2019	Styremedlem i Sogn og Fjordane vektløftarkrets
Språk:	Norsk: morsmål Engelsk: god skriftleg og munnleg	
Annet:	Førarkort kl. B	

## Referansar og karakterar

---

Referansar og karakterar oppgjevast dersom det er ynskelig.