

# Faktaark – My Strongest Side®

«Vi gjør trening tilgjengelig for flest mulig.»

## Kort om My Strongest Side

My Strongest Side® er et inkluderende treningskonsept som gjør styrketrening tilgjengelig for mennesker i alle aldre og med ulike funksjonsvariasjoner. Gjennom små grupper, faglig oppfølging og et trygt miljø skapes mestring, fellesskap og treningsglede.

## Hovedfakta

- Etablert: 2025
- Daglig leder: Alexander Mjos Svingum
- Organisasjon: My Strongest Side AS
- E-post: post@mystrongestsid.no
- Telefon: +47 41 43 93 84
- Nettseite: [www.mystrongestsid.no](http://www.mystrongestsid.no)
- Sted: Trene Sammen Fantoft, Bergen

## Tilbud

- Trening hver torsdag på Trene Sammen Fantoft
- Tre grupper:
  1. Barn & ungdom (11–17 år)
  2. Voksne – lett funksjonsvariasjon
  3. Voksne – tett oppfølging
- Pris: 400 kr (medlemmer av CP-foreningen Vestland) / 600 kr (andre)
- Tverrfaglig team: ergoterapistudenter, fysioterapistudenter, personlig trener og ergoterapeut

## Nøkkeltall

- 19 deltagere høsten 2025
- Aldersspenn: 11–78 år
- Flesteparten har cerebral parese (CP)
- Gruppene er universelt utformet med fokus på trygghet, fellesskap og mestring

## Samarbeidspartnere

- MIO BPA
- Atterås Ortopedi
- CP-foreningen Vestland
- HVL Skape – innovasjonsstøtte

## Om grunnleggeren

Alexander Mjos Svingum er styrkeløfter, likeperson og utdannet ergoterapeut. Han sitter i sentralstyret til CP-foreningen og har kombinert faglig kompetanse med personlig erfaring for å bygge My Strongest Side til et nasjonalt inkluderingsprosjekt innen trening og helse.