

Om mig



Personlig træner med mere end 30 års undervisningserfaring

Pernille Bagge (f. 1978) indehaver og stifter af En Sundere Kurs. Født og opvokset i Herfølge, syd for Køge. Blev som 14-årig hjælpeinstruktør i den lokale gymnastikforening og året efter uddannet gymnastikinstruktør i DGI regi. Har haft egne hold siden 1992 og har undervist lige siden 😊

Efter studentereksamen tog jeg på Gymnastikhøjskolen Ollerup og blev uddannet idrætslærer herunder svømmelærer og løbetræner. Herefter brugte jeg mange år på at undervise og uddanne mig indenfor fitnessbranchen – aerobic, fitness, spinning og personlig træning. Arbejdede mig frem til at blive centerleder i et motionscenter i Køge. Har desuden boet og arbejdet med træning og undervisning i udlandet af flere omgange. Rhodos i 2000 og i England 2004-2005.

Blev i 2008 uddannet Prof. Bach. i ernæring og sundhed fra Ankerhus Seminarium – med speciale i Human ernæring og linjefag i Coaching og ansat som Kost- og Motionsvejleder i Vordingborg Kommune i perioden 2008-2012 til at varetage diverse sundhedsfremmende og -forebyggende projekter. Den 2. januar 2013 startede jeg virksomheden **En Sundere Kurs**.

I perioden 2014-2022 har jeg uddannet mig indenfor klassisk Pilates og er i dag det eneste sted på Sydsjælland, som tilbyder træning og genoptræning i hele Pilatessystemet. I 2023 påbegyndte jeg en kursusrække indenfor funktionel neurologi og sidenhen uddannelse og blev i marts 2025 færdiguddannet Funktionel Neuroterapeut.

Jeg ønsker, at alle skal opleve undervisningen hos En Sundere Kurs som kompetent og som noget særligt – hver gang 😊 For at kunne opretholde et højt fagligt niveau bliver jeg ved med at træne selv, dygtiggøre og videreudanne mig ved at blive undervist af andre dygtige og passionerede undervisere fra ind- og udland og indgå i et professionelt netværk.