



Økonomen Liv Kristoffersen ble personlig trener etter 20 år i kontorjobb:

# Tok modig valg

**- Jeg jobbet altfor mye** altfor lenge, og det gikk ut over nakke, rygg og skuldre. Når du jobber overtid tre av fire uker, så er det for mye. Jeg fant ut at jeg ville gjøre noe med det, sier diplomøkonom Liv Kristoffersen (47) til Kapital.

Beslutningen tok hun for fem år siden. I dag er Kristoffersen en anerkjent personlig trener ved treningssenteret Fitness.xpress på Bislett i Oslo.

- Jeg gjorde det fordi jeg syntes det var smart for meg. Jeg har alltid hatt lyst til å gjøre mye annet, men det ble til at jeg studerte økonomi fordi jeg var spesielt flink i matte og bedriftsøkonomi, sier Kristoffersen.

Unge Kristoffersen vokste opp på Kråkerøy utenfor Fredrikstad, og studerte økonomi og administrasjon ved distriktshøgskolen i Halden. Etter studiene jobbet hun i mange år som økonomikonsulent i Noteby (Norsk Teknisk Byggekontroll), før hun fant tilbake til skolebenken som deltidsstudent. I 1994 ble hun uteksaminert fra BI som diplomøkonom. Deretter fulgte fem morsomme og interessante år med valutahandel og pengeplasseringer i det amerikanske oljeselska-

pet Amerada Hess. Men så gjennomførte selskapet drastiske nedskjæringer på grunn av den lave oljeprisen, noe som førte Kristoffersen over til NCC.I 2004 ble hun bedt om å søke jobben som økonomisjef for et av virksomhetsområdene i Mesta.

- Selskapet hadde nettopp tatt over produksjonsvirksomheten til Statens vegvesen, og det ble et veldig slitsomt år, sier Kristoffersen.

- Skulle du egentlig ha sparket bort kontorstolen og satset på trening og helse før?

- Hadde jeg vært tøff nok så hadde jeg gjort det allerede i 1999, sier Kristoffersen.

- Hva hindret deg fra å gjøre det?

- Det er jo usikkert å drive for seg selv som personlig trener. Du vet ikke hva du får i inntekt, og du må klare deg med veldig lav lønn i periodene folk ikke trener så mye, slik som i desember, i påsken og typiske feriemåneder som juli og august. Til gjengjeld må du stå på når folk er motiverte. Og så er det nok litt av det som er så typisk for oss jenter å tenke at: Vil jeg klare dette, og kan jeg leve av det?

- Hvordan var reaksjonene fra omgivelsene?

- De var faktisk veldig positive, selv fra mine egne foreldre som alltid bekymrer seg unødvendig, sier Kristoffersen og ler.

Vi treffer henne en onsdag kveld i februar, i en time som nettopp er avbestilt av kunden.

- Og vi som trodde hensikten med personlige trenere nettopp var at det ble umulig å snike seg unna?

- Jeg burde jo ikke tillate det, men når noen blir syke, og da må man jo være litt grei, sier Kristoffersen.

Hun var med fra starten da Akademiet for personlig trening begynte sin kursvirksomhet i 2005. Den gangen var kurset et deltidsstudium på et drøyt halvår. I dag går kurset over elleve helger.

- Terskelen er forholdsvis lav for å komme inn, men pensumet er stort, og du må virkelig lese og jobbe for å bestå, sier Kristoffersen, som fortsatte studiene for å bli både kostholdveileder og massør.

Daglig leder Espen Arntzen i Akademiet For Personlig Trening sier han er svært imponert over Kristoffersen og arbeidet hun gjør.

- Hun er en av de beste og har våre sterkeste anbefalinger, sier Arntzen.