

HEGE HEIESTAD

Adresse: Oskar Braatens vei 7, 1472 Fjellhamar

E-post: hegeheiestad@gmail.com

Telefon: +47 92239304

Født: 03.05.71

Sivilstand: Gift, 3 voksne barn

Nøkkelpåkvalifikasjoner: Gode samarbeids- og kommunikasjonsevner, stor arbeidskapasitet og gjennomføringskraft, ledelseskompetanse, erfaring med både team- og selvstendig jobbing i arbeidslivet og bedriftsutvikling i en liten bedrift. Spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi MNFF og MSc. idrettsfysioterapi. Positiv, engasjert, entusiastisk, kreativ og glad.

UTDANNING:

2023-d. d: Ph.d.-stipendiat, Senter for idrettsskedeforskning, Norges idrettshøgskole
2022: Spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi MNFF (fornyet tittel)
2015: Spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi MNFF (fornyet tittel)
2011-2013: Master i idrettsfysioterapi, Norges idrettshøgskole
2010, Vår: Styrekompetanse 2, BI
2009, Høst: Styrekompetanse 1, BI
2008: Spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi MNFF
2007-2008: Fyrtårnprogrammet, ledertreningsprogram for kvinnelige etablerere i regi av Innovasjon Norge
2005, Høst: Medisinsk treningslære, Høgskolen i Bergen
2004-2006: Coaching og veiledning/veiledningspedagogikk, Oslo Met
2001-2002: Videreutdanning i fysioterapi for barn og unge, fysioterapiutdanningen, Oslo Met
1994-1997: Fysioterapeut, fysioterapiutdanningen, Oslo Met
1992-1993: Grunnfag, Menighetsfakultetet i Oslo
1992, Vår: Fransk, Universitetet i Perpignan, Frankrike
1991, Høst: Reiselivsskolen, Merkantilt Institutt i Oslo
1990-1991: Folkehøgskole, idretts/fritidslederlinje, Hamar

ARBEIDSERFARING:

2006-d.d: Gründer og daglig leder, Sprell levende AS
2019-2023: Seniorrådgiver, Skadefri-teamet, Senter for idrettsskedeforskning, Norges idrettshøgskole
2017-2017: Faglig prosjektleder på oppdrag fra Norsk Fysioterapiforbund for utvikling av nett-kurset «introduksjon i fysioterapi for barn og unge», og var også deltager i arbeidsgruppen som reviderte barnefysioterapikursene «Barn og unge 0-6 år» og «Barn og unge 6-18 år».
2016: Forfatter av boken «Sprell levende, for barnehagen», utgitt juni 2016
2016-2021: Veileder og sensor for avsluttende bacheloroppgaver ved Fysioterapi- og Mensendieck-utdanningene, Oslo Met
2015-2019: Foreleser i barnefysioterapi, Mensendieck-utdanningen, Oslo Met
2015-2017: Forskningsassistent, Norges idrettshøgskole
2014-2022: Kursholder, BRO/AUF og GAN Aschehoug
2013-2019: Foreleser i coaching og veiledning, Norges idrettshøgskole
2011: Forfatter av boken «Sprell levende», utgitt august 2011
1999-2006: Fysioterapeut, Ullensaker kommune
1997-1999: Turnus-fysioterapeut, AHUS og Ullensaker kommune

KURS:

Optimal Load, Idrettsmedisinske Høstkongresser, Fysioterapikongresser, Grunnkurs Idrettsmedisin 1 og 2, Fysioterapi for barn 0-6 år, Barn og unge med hjerte- og lungesykdommer, Fysioterapi i svangerskap og barseltid, Bekkenrelaterte smerter 1, Gründerskole for kvinner, Babysvømmeinstruktør + div. kurs av kortere varighet knyttet til både fysioterapi, ledertrening og bedriftsutvikling.

SPRÅK:

Engelsk – flytende skriftlig og muntlig
Fransk – noe kunnskap skriftlig og muntlig

TILLITSVERV:

2021-: Styremedlem Bess Mar AS
2006-: Styreleder Sprell levende AS
2006-2021: Styreleder Hefro Holding AS
2004-2006: Styremedlem Maxbo Interiørservice AS

2004-2009: Danseinstruktør, dansegruppe for barn og unge
2003-2007: Leirsjef, sommerleir for barn og unge, ansvarlig også for diverse familieleire
1992-1997: Dramaleder og -instruktør
1990-1998: Deltager i ledergruppe for tenåringsarbeid

ANNET:

Vitenskapelige arbeider:

Heiestad, H., Rustaden, A. M., Bø, K., & Haakstad, L. A. (2016). **“Effect of regular resistance training on motivation, self-perceived health, and quality of life in previously inactive overweight women: a randomized, controlled trial.”** *BioMed research international*, 2016.

Heiestad, H., Gjestvang, C., & Haakstad, L.A. (2020). **“Investigating Self-Perceived Health and Quality of Life: a longitudinal prospective study among beginner recreational exercisers. In a fitness club setting.”** *BMJ open*, 10(6), e036250.

Heiestad, H., Myklebust, G., Funnemark, K., Holm Moseid, C., (2022). **“Closing the Gap on Injury Prevention: The Oslo Sports Trauma Research Center 4-platform Model for Translating Research into Practice”.** *British Journal of Sports Medicine*, 56(9), 482-483.

Heiestad, H., Holm Moseid, C., Myklebust, G. (2022). **“Skadefri-klubbkvelder i Norge; -erfaringer, utfordringer og muligheter!** *Fysioterapeuten*, 7, s.30-35.

Fritidsinteresser:

Trening og friluftsliv. Sportsinteressert og glad i bøker. Har tidligere bl.a. spilt håndball. Trener i dag dans, styrke, ski, svømming, løping, sykling og multisport.

REFERANSER:

Lene Anette Hagen Haakstad (Førsteamanuensis, kollega og min veileder på masteroppgave og vitenskapelige artikler, Norges idrettshøgskole)
Tlf: 23262009 / 45489902
E-post: l.a.h.haakstad@nih.no

Anne Mette Rustaden (Førsteamanuensis Høgskolen Innlandet, avd. Lillehammer, prosjektansvarlig på forskningsprosjektet jeg skrev min master på, Norges idrettshøgskole)
Tlf: 48100644
E-post: anne.rustaden@inn.no

Andre: både kollegaer, arbeidsgivere samt ledere i forhold til frivillig arbeid ved behov/etterspørsel.