

Årets Aktiva Kvinna – 2020

Sofia Åhman

Sofia Åhman leder morgongympa i SVT, är träningsexpert i teveprogrammet Go'kväll och tidningen MåBra. Hon är personlig tränare, idrottslärare och har skrivit boken Nystart.

Få har som Sofia motiverat så många människor i alla åldrar och av olika kön att inte tappa sugen trots alla restriktioner på grund av Coronapandemin.

Genom entusiasm och väl anpassade program förmedlar hon glädjen i att röra sig och må bra.

Sofias morgongympa har blivit det givna samtalsämnet bland många av Hem och Samhälles medlemmar. Med tydliga mål gör hon träningen till en social företeelse och är väl värdig HS utmärkelse Årets Aktiva Kvinna".