

	AUDITORIUM INNSIKT	AUDITORIUM UTSIKT	KROPPSØVINGSSAL	BALLSPILLSAL	GRUPPETRENINGSSAL	STYRKEROM	DANSESAL
09.00 – 10.00 INNSJEKK							
10.00 – 10.45	Jorunn Sundgot-Borgen Vektproblematikk og spiseforstyrrelser. Hvem rammes og hvordan forebygge?	Frank Abrahamsen Prestasjonspsykologi - hvordan bli en bedre trener og instruktør!	Lise-Lotte Herlung DanceAerobic ala LiLo	Team Reebok: Lene Puntvold og Lars Mæland Reebok Back to Basic - koordinasjon og bevegelighet	Frøydis Hansvik Power & Play Yoga	Mats Borgen-Johansen	Technogym Lotte Oxholm SkillRun HIIT
11.00 – 11.45	Lene Haakstad og Emilie Dalhaug «Hvor hardt kan du trene som gravid...»?	Christina Gjestvang "Hvordan få norske voksne i aktivitet?"	Lise Knap Zumba	Melina Magulas Drill så får du det til! Nå med hekker!	Silje Blindheim Motivert & skadefri	Intensitet - "More gain for less pain"	Technogym Hanna Sundquist SkillRun BRAVE
12.00 – 12.45	Anne Mette Rustaden Mental helse og trening	Linn Risvang Full forvirring! Hva skal vi spise, hva skal vi tro?	Team Corebar The CoreBar - New and improved	Silje Thorstensen & Eva Katrine Thomsen SOMA MOVE	Sandra Gluppe Workshop om undersøkelse og trening ved delte magemuskler	Team ROPES Lars Rune Haslestad ROPES Bungee Utetrening på kunstgressbanen	Technogym Kathrine Grønstein SkillRun BOOST
13.00 – 14.00 LUNSJ							
14.00 – 14.45	Victoria Telle Hjellset Maestring har magisk effekt. Hvordan gjør vi våre deltagere mestrende?	Gøran Paulsen Optimal styrketrening - hva sier forskningen?	Eva K Thomsen og Andreas Mjøen Inspartum cardio experience	Team Reebok: Katarina Sollid og Andrea Hegna Reebok Nano Trainingclub NB! 80 plasser	Rolf Haugen	Jørgen Undrum og Erlend Vada	Technogym Lotte Oxholm SkillRun HIIT
15.00 – 15.45	Gro Rugseth Vi blir stadig fetere - hvorfor lykkes vi ikke med behandlingstilbudene?	Silje Blindheim Stress er energi, ment for å brukes	Pia Eliassen FeelTheBeat	Team Basisball Beat the HIIT!	Trening og eldre	Belastningsprofil 2.0 Endring og optimalisering av belastningsprofil i base- og støtteøvelser	Technogym Hanna Sundquist SkillRun BRAVE
16.00 – 16.45	Melina Magulas Søvn – helse og prestasjon	Mee Eline Eriksson Aktivitet på resept – har vi råd til å la være og hvem skal levere?	Silje Thostensen Mindful Slow Flow Yoga	Team ROPES Kathrine Grønstein «ROCK AND ROLL» En treningsstund med vårt nyutviklede rullebrett	Isabelle Aguilera Myrvold BODYART®		Technogym Kathrine Grønstein SkillRun BOOST