

	AUDITORIUM UTSIKT	AUDITORIUM INNSIKT	BALLSPILLSAL	KROPPSØVINGSSAL	STYRKEROM
09.00 – 10.00 INNSJEKK					
10.00 – 10.45	MARTE BENTZEN Hvordan trene for bedret psykisk helse?	KARI BØ Delte magemuskler og trening etter fødsel – hva sier forskningen?	LENE PUNTERVOLD Reebok Mobility flow	SØLVE SUNDREHAGEN High Energy Cardio Party	LARS SAMNØY Hvordan bli råsterk!
11.00 – 11.45	ANNE METTE RUSTADEN Styrketrening - er det mulig å løfte seg slank?	METTE PETERSEN MOE Hormoner, syklus og trening - fremmede eller hemmende for ytelse?	LARS MÆLAND & KRISTIN HOLTE Reebok Nano club training	TEAM BASISBALL BasisBall Raw®	(workshop: 90 minutter)
12.00 – 12.45	ULF EKELUND Myter og fakta om trening og forbrenning av kalorier!		MELINA MAGULAS Drill! Så får du det til	EVA KATRINE THOMSEN AfHo® - afro house dance party!	Martin Norum og Benjamin Christensen (workshop 90 min) Knebøy og markløft - slik gjør du svakhetene dine til styrker
13.00 – 14.00 LUNSJ					
14.00 – 14.45	TRINE STENSRUD Norseman Xtreme Triathlon - sunngalskap, en unik opplevelse eller smertehelvete?	KNUT SINDRE MØLMEN Styrketrening er medisin! – men hvordan virker det og hvem virker det for?	PIA SEEBERG Technogym BOOST	TEAM BASISBALL BasisBall CenterCore®	Martin Norum og Benjamin Christensen Workshop fortsetter: Knebøy og markløft - slik gjør du svakhetene dine til styrker
15.00 – 15.45	NINA SØLVBERG Flirting or hurting? – seksuell trakassering blant PT'er og gruppetreningsinstruktører	MELINA MAGULAS Er du en fysisk aktiv sofapotet?	RUNE TALSET RAW Handstand	SUSANNE LÜTKEN + REEBOKCREW Reebok AeroDance-Enkel danseinspirert aerobic time	
16.00 – 16.45	JOSTEIN HALLEN Utholdenhets og treningsplanlegging		EVA KATRINE THOMSEN «Yummie» YinYoga	SØLVE SUNDREHAGEN Functional Strength	