

	AUDITORIUM INNSIKT 340 plasser	AUDITORIUM UTSIKT 150 plasser	KROPPSØVINGSSAL 120 plasser	BALLSPILLSAL 100 plasser	GRUPPETRENINGSSAL 35 plasser	STYRKEROM 30 plasser	DANSESAL 36 plasser
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!	Sølve Sundrehagen Dance4All	Team Reebok: Lene Puntvold og Lars Mæland Reebok Back to Basic - koordinasjon og bevegelighet	Frøydis Hansvik Power & Play Yoga	Mats Borgen-Johansen Intensitet - "More gain for less pain"	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		Technogym Pia Seeberg 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 ROPES Utetrening på kunstgressbanen
13.00 – 14.00 LUNSI							
14.00 – 14.45	Victoria Telle Hjellseth 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 og Mona Kristoffersen Nyhagen Trening og eldre	Jørgen Undrum og Erlend Vada Belastningsprofil 2.0 Endring og optimalisering av belastningsprofil i base- og støtteøvelser	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 Basisball Raw			Technogym Pia Seeberg SkillRun BRAVE
16.00 – 16.45	Melina Magulas Søvn – helse og prestasjon		Silje Thostensen Mindful Slow Flow Yoga	Team ROPES «ROCK AND ROLL» En treningsstunde med vårt nyutviklede rullebrett			Isabelle Aguilera Myrvold BODYART®