

	AUDITORIUM UTSIKT	AUDITORIUM INNSIKT	KROPPSØVINGSSAL	BALLSPILLSAL	STYRKEROM	KUNSTGRESS UTE
<b>08.30 - 09.30 INNSJEKK</b>						
09.30 – 10.15			<b>CardioBeat</b> Eva Katrine Thomsen	<b>Bevegelighet</b> Lene Puntervold	<b>Egentrening i NIH</b> treningssenter	<b>Løpsteknikk</b> Melina Magulas
10.30 – 11.45	<b>Workshop:</b> <b>Hva fungerer for regelmessig</b> <b>treningsadferd?</b> Christina Gjestvang Frida Moen Vik Martine Halhjem	<b>Workshop:</b> <b>Dopingbruk - trender og</b> <b>forebygging</b> 1. Hva gjør testosteron med kroppen? Per Thorsby			<b>Workshop:</b> <b>Riktig øvelse til</b> <b>kundens mål?</b> Erlend Vada og Jørgen Undrum	
<b>11.45 – 12.30 LUNSJ</b>						
12.30 – 13.45	<b>Workshop:</b> <b>Respirasjon og trening</b> 1. Dysfunksjonell pust: Julie Stang 2. Neseputing: Jostein Hallèn	<b>Workshop:</b> <b>Styrketrening</b> 1. Eldre og styrke: Truls Raastad 2. Cluster-reps: Gøran Paulsen				
14.00 – 15.15	<b>Workshop:</b> <b>Kvinnehelse</b> 1. Urinlekkasje og styrketrening: Kristina Skaug 2. Endometriose og trening: Merete Kollberg Tennfjord	<b>Workshop:</b> <b>Mat: Hva, hvordan, når?</b> Tine Sundfør				
15.30 – 16.15			<b>CardioParty</b> Christina Gjestvang og Tom-Stian Vetting	<b>Yin Yoga</b> Gitte Lill	<b>Egentrening i NIH</b> treningssenter	<b>Crosstraining</b> Lotte Oxholm