

PRELIMINÄRT SCHEMA - FREDAG 27 NOVEMBER - TRAINING CAMP STOCKHOLM

	Hall 1	Hall 2	Hall 3	Sal 1 Föreläsningar	Sal 2 Föreläsningar	Sättrahallen	Ute
8.30-9.30	Yoga Malin Berghagen						
9.30-10.30	Yoga Shirin Djavidi		Aerobic Dance Emma Johansson	Högst energi vinner! Örjan Strindlund	Våga välj. Oscar Jöback		
Paus							
11.00-12.00	Yin Yoga Anna Lindh	Muscle Explosion Oscar Jöback			Vem är du? Cecilia Duberg		
12.00-13.00	Soma Move Magnus Hagström		AfropowerDance Anna Lindh	M.U.M.S. Mat-Um- gänge-Motion-Sömn Blossom	Vad är skillnaden på vara vid liv och att leva? Malin Berghagen		
Paus							
13.30-14.30	Cuff'n Core Control Oscar Karlsson	Smart träning-kroppsvikt Mårten Nylén			Från rädd till orädd. Hillevi Wahl		
14.30-15.30	Yoga Malin Berghagen	Functional Moves Emma Johansson	Afropower Cecilia Gustafsson	Hur svårt kan det vara? Mia Törnblom			
Paus							
16.00-17.00		Thaiboxning/ fys 10 rounds Rickard Nordstrand	AfHo Åsa Fornander	Framtiden är här imorgon – är ni redo? Ari Riabacke	Vart ska du? Cecilia Duberg		
17.00-18.00	Meditation Cecilia Gustafsson	Core Control Maria Olfosson					

PRELIMINÄRT SCHEMA - LÖRDAG 28 NOVEMBER - TRAINING CAMP STOCKHOLM

	Hall 1	Hall 2	Hall 3	Sal 1 Föreläsningar	Sal 2 Föreläsningar	Sättrahallen	Ute
8.30-9.30	Yin Yoga Anci Näslund	Smart träning-redskap Mårten Nylén	Soma Move Cecilia Gustafsson			Löpning Anders Szalkai	Stavgång backe & fartlek Åsa Barren & IB
9.30-10.30	Moveoo Flex Jose Nunez	Cross Control Martin Lidberg	Afro Power Dance Anna Lindh & Emma Johansson	Vad är skillnaden på att vara vid liv och att leva Malin Berghagen	Mat och Mindset. Cecilia Duberg & Kristina Andersson		
Paus							
11.00-12.00	Yoga Malin Berghagen	Thaiboxning Jörgen Kruth	Jive Explosion Annika Sjöo	I huvudet på en normalstörd. Pär Johansson	Åldern sitter i knoppen, inte i kroppen. Oscar Jöback		
12.00-13.00	Floorbound Movement Oscar Karlsson	Moveoo Aerobox Jose Nunez	Löparfys Sanna Hed	Vägen till bättre hälsa. Martin Lidberg	Hur ska du ta dig dit? Cecilia Duberg		
Paus							
13.30-14.30	Elementary Cecilia Gustafsson	Crossfit Mickael Hansson Sjöo	Dynamic Movement Oscar Jöback	Min historia Anders Szalkai	Träning leder inte till ökad hälsa Jose Nunez		
14.30-15.30	Yoga för löpare Anna Lindh	Fit for fight Madeleine Wall	Let's Samba Annika Sjöo	Det sitter i leendet. Mårten Nylén	Vad vill du? Mål, motiva- tion och hur fan får du tid? Sofie Lantto		
Paus							
16.00-17.00	Stark & snabb-parträning Anna-Lena Pettersson Jenny Sunding	Moveoo Outdoor Jose Nunez	Barre Move Maria Olofsson & Åsa Fornander	Från rädd till orädd. Hillevi Wahl	Skapa intryck med ditt uttryck-Kroppsspråket. Åsa Nyvall	Löpning Anders Szalkai	Stavgång Styrka Åsa Barren & IB
17.00-18.00	Soma Mind Cecilia Gustafsson	Strong together Martin Lidberg	Tag Team Annika Sjöo & Mickael Hansson Sjöo	Hur svårt kan det vara? Mia Törnblom			

PRELIMINÄRT SCHEMA - SÖNDAG 29 NOVEMBER - TRAINING CAMP STOCKHOLM

	Hall 1	Hall 2	Hall 3	Sal 1 Föreläsningar	Sal 2 Föreläsningar	Sättrahallen	Ute
8.30-9.30	Roots & Wings Cecilia Gustafsson	Fighting Jörgen Kruth				Löpning Anders Salkai	Stavgång Teknik Åsa Barren & IB
9.30-10.30	Yoga Shirin Djavidi	The Drop Annika Sjöo	Maniac Oscar Jöback	Om vanor och hur man förändrar dem Johan Renström	I vårt ursprung finner vi framtidens träning. Jose Nunez		
Paus							
11.00-12.00	Smart träning - kroppsvikt Mårten Nylén	Moveoo Athletic Jose Nunez	Organic Bodywork Cecilia Gustafsson	Från rädd till orädd. Hillevi Wahl	Eat Clean Kristina Andersson		
12.00-13.00	Flow Yoga Anci Näslund	Crossfit Mikael Hansson Sjöo	Styrka för löpare Sanna Hed	Bättre nästan rätt än helt fel. Josefine Jonasson	Träning och stress. Magnus Hagström		
Paus							
13.30-14.30	Yoga för löpare Anna Lindh	Moveoo Peak Jose Nunez	Dans Tobias Karlsson	I huvudet på en normalstörd. Pär Johansson	Kost för prestation. Kristina Andersson		
14.30-15.30	Yoga Malin Berghagen	Fighting Jörgen Kruth	Cirkelfys Shirin Djavidi	Ren och naturlig mat. Annika Sjöo	Det är aldrig försent! Evy Palm		
Paus							
16.00-17.00	Yin Yoga Cecilia Gustafsson	Handstand Oscar Karlsson		Allt är möjligt! Tobias Karlsson	Löpning räddade Lukas liv! Lukas Svärd	Löpning Anders Salkai	Stavgång Intervaller Åsa Barren & IB
17.00-18.00							