

HÄLSODAGEN FÖR TJEJER

Kom i bästa form och nå din drömvikt till sommaren

HälsolandsLaget med Martin Stenmarck som gästartist presenterar en fantastisk heldag för **tjejer i alla åldrar**.
föreläsningar, seminarier och praktiska workshops

Lidingö/Stockholm, välj den den 9/4 och 10/4



SUCCÉN
FRÅN BÅSTAD
- NU TILL
STOCKHOLM
/LIDINGÖ

www.halsolandslaget.se

biljetter: TICNET.se 070-170 70 70

 HälsolandsLaget

HÄLSODAGEN FÖR TJEJER

Kom i din bästa form & nå din drömvikt till sommaren!

Välj mellan den 9/4 & 10/4

INSPIRATÖRER & UTBILDARE

CECILIA DUBERG

Legitimerad psykolog, organisations-konsult personlig coach åt chefer och ledare. Undervisar på Örebro universitet. Grupp-träningsinstruktör och personlig coach.

MARTIN STENMARCK

Martin har under fler än 10 år varit en av Sveriges mest uppskattade och framgångsrika artister. Han har en unik kombination av röst, charm, bredd och humor och dessutom ett djupt intresse för hälsa och träning.

ANDREAS ÖHGREN

Tränings- och motivationsexpert åt både internationella artister, elitidrottare och motionskunder. Personlig tränare åt bl a Martin Stenmarck och Peter Stormare.

MATTIAS SUNNEBORN

Coach och träningsexpert hemmahörande på Lidingö. "Lagkapten" inom HälsoLandslaget! Mattias verkar ofta som TV-expert och har 21 svenska rekord, VM- & OS-deltagande i längdhopp

ANNA OTTOSSON

Anna är dietist och kost/mat/livsstil-expert. Hon är en Sveriges mest ansedda och inspiratörer inom området och skriver dagligen på expressen.se Utbildare, författare och tv-expert.

JARI KETOLA

Jari har 20 års erfarenhet som personlig coach (SATS och Grand Fitness i Sthlm) Författare till fem böcker, uppskattad utbildare och föreläsare. TV-expert och OS-deltagare i BOB

BO DETTNER

Specialistläkare som arbetat som läkare under 35 år. Bo har en unik helhetssyn på hälsa och livsstil. Föreläsare, utbildare, artikelförfattare och författare.

JOSEFIN SMULAN LILJEGREN

Fitness - och Showansvarig på Studio Aktiverum i Helsingborg, med mångårig erfarenhet och framgång inom show, dans, aerobics och underhållning.

Ge dig själv en heldag med inspiration och kunskap inom kost, vikt, motivation och träning!

Med HälsoLandslagets experter och Martin Stenmarck som gästexpert som inspirerar, deltar och spelar i ett kombopass. **Ett heldagsprogram som passar alla tjejer, oavsett ålder och form!** Du väljer ditt eget program utifrån en spännande meny av föreläsningar, seminarier och praktiska workshops.

Tidpunkt

Välj att delta lördagen den 9 april eller söndagen den 10 april. Programmet är detsamma båda dagarna. Givetvis kan du delta två dagar. Detta kan du välja oavsett dag du deltar!

Plats: Skoghem & Wijk Konferens på Lidingö

En förstklassig konferens och hotellanläggning intill vattnet i en underbar skärgårdsnatur. Endast ca 15 min från Ropten och 25 minuter från centrala Stockholm. Bussar går hela vägen. Lätt att parkera.

Allt detta ingår i priset

- ✓ Kursprogram en hel dag
 - ✓ Lunch & fika förmiddag och eftermiddag
 - ✓ Matta och gummiband från Casall
 - ✓ 3-månaders abonnemang på HälsoLandslaget.se
 - ✓ Signerad skiva från Martin Stenmarck
 - ✓ "Goody bag" med hälsoprodukter
 - ✓ Utlottning av fina priser
- Pris: 1 975 kr/dag inkl moms

Boende

Boka själv direkt till specialpris på Skogshem & Wijk. Ange Ladies Health: 08-731 42 00

HälsoTorget

Här träffar du både flera olika leverantörer och utställare av produkter och tjänster inom hälsa, livsstil, skönhet och träning. Handla till specialpris!

Anmälan / Fakta

Anmälan till **Ticnet.se** alt. **077-170 70 70** där du kan välja olika betalningssätt.

Val av inslag - maila på info@halsolandslaget.se ange namn, e-adress, telefon och val av inslag

Läs mer på Ticnet.se eller på halsolandslaget.se

Varmt välkommen!



PROGRAM !

PROGRAMMET ÄR DETSAMMA BÅDA DAGARNA!

Obs, välj ett inslag per tidsblock!

8.00-8.45: Inregistrering

9.00-10.30

1. PRAKTIK - byt om

MAXIMUMSHAPE - MUSKELTRÄNING OCH FETTFÖRBRÄNNING FÖR TJEJER!

Ta del av ett inspirerande unikt pass med Andreas och Martin med övningar och program som passar alla och som kan göras hemma, på gymmet eller under semestern!

ANDREAS ÖHGREN & MARTIN STENMARCK



10.30-11.00

fika & hälsotorgs-besök

11.00-12.15

2. TEORI

FOOD POWER

Det finns en enorm kraft i den mat vi äter. Anna presenterar det allra senaste om mat och hälsa som gör att du kan njuta av den mat du älskar och även ha en vikt och en kropp du trivs i. Sanningar lyfts fram & matmyter sågas!

ANNA OTTOSSON



3. PRAKTIK

FORMA KROPPEN MED ZUMBA

Succén är här! Träningsform som passar alla. En kombination av kondition och styrketräning med bl a latinamerikanska rytmer. Smulan är vår gästexpert från Aktiverum i Helsingborg.

JOSEFIN SMULAN LILJEGREN



12.15-13.15

lunch & hälsotorgsbesök

13.15-14.15

4. TEORI

HÄLSA & LIVSSTIL - I ETT KVINNLIGT HELHETSPERSPEKTIV

Dr. Dettner ger dig en helhetssyn på hur du som kvinna kan ta hand om dig själv ur ett förebyggande medicinskt perspektiv, svar på frågor, ovärderliga råd och handfasta tips.

BO DETTNER



5. PRAKTIK & TEORI

MUSKELBALANS - FIN FORM & HÅLLNING

Ta del av Jari's mångåriga erfarenhet om hur man formar en perfekt balans i kroppen - allt för snyggare hållning, minskad omfång, bättre muskeltonus och förebyggande av smärta.

JARI KETOLA



14.30-15.30

6. TEORI

MÅLSÄTTNING - DEN AVGÖRANDE FAKTORN

Ta del av ett effektivt, uppskattat och motiverande program för målsättnings-träning. Ett program som är hämtat från elitdrotten och som innebär att alla kan komma i en fysisk och mental balans.

MATTIAS SUNNEBORN



7. PRAKTIK

FÖRBRÄNNING, FORM & BALANS

Olika program för bästa resultat hemma. Snabbt, inspirerande & effektivt för alla. Kombinationerna och programmen är avgörande. Motivation och glädje!

JARI KETOLA & ANDREAS ÖHGREN



15.30-16.00

fika & hälsotorgs-besök

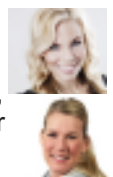
16.00-17.15

8. TEORI

MOTIVATION OCH MENTAL KRAFT

Motivation handlar om att hitta, följa och hantera sin energi - mot mål i meningsfulla sammanhang. Ett inslag om hur hjärnan fungerar när vipresterar, om hur träning ökar vår mentala kapacitet och hur mental återhämtning blir en nyckel till hälsa.

C DUBERG (lör) C Engström (sön)



9. PRAKTIK

I TOPPFORM - SUCCÉPROGRAM FÖR ALLA

Kombinera hälso-, fitnessträning med övningar från idrotten och resultatet blir toppform, balans och rörlighet. Inspirerande och effektiva program oavsett din ålder och form.

MATTIAS SUNNEBORN



17.15-18.00

10. AFTER WORK - GÄSTEXPERTER TALAR OM SKÖNHET, HÄLSA & STIL

UTLOTNING AV PRISER & AVSLUTNING



förutom ovan team
ingår även;
Anna Ottosson,
Cecilia Duberg &
Torgny Mogren

Kunskap & inspiration **PÅ NÄTET & GENOM EVENTS**
inom vikt, form, träning och hälsa med landets ledande
experter. Besök www.halsolandslaget.se

EVENTS 2011 - Läs mer på www.halsolandslaget.se

- LADIES HEALTH DAY - STOCKHOLM/LIDINGÖ DEN 9-10/4
- RUNNING & SHAPE DAY - TROSA STATSHOTELL, DEN 14/5
 - RUNNING DAY FÖR ALLA - BOSÖN DEN 4/6
 - LADIES RUNNING DAY FÖR ALLA - BOSÖN DEN 5/6
- FETTFÖRBRÄNNING & MUSKELTRÄNING PÅ RÄTT SÄTT - STOCKHOLM DEN 19-19/6
 - TRAINING & HEALTH CAMP - OLIKA TEMAN - BOSÖN 11-14/8
 - DEN STORA KOSTDAGEN - STOCKHOLM, 10-11/9
 - FITNESS CAMP I PORTUGAL - 28/9-2/10
- TRAINING CAMP FÖR MAXIMAL FORM & PRESTATION - VÅLÅDALEN I SEPTEMBER
 - HOLLYWOOD TRAINING CAMP - LOS ANGELES I OKTOBER
 - LADIES HEALTH CAMP - SUNDSVALL I NOVEMBER
 - LADIES HEALTH CAMP - GÖTEBORG I DECEMBER
- LADIES SKI CAMP - KOM I FORM MED LÄNGDÅKNING - VÅLÅDALEN I DECEMBER
 - SKI CAMP - BLI EN BÄTTRE SKIDÅKARE - VÅLÅDALEN I DECEMBER
- ALPIN SKIDÅKNING, FORM OCH MUSKELTRÄNING - ÅRE I DECEMBER/JANUARI