

# LØRDAG 17.11

NIH AKTIV CONVENTION 2018

# NIHAKTIV

	Gruppesal treningscenter	Sykkelsal treningscenter	Svømmehall	Turnhall	AUD UTSIKT	AUD BREDD	AUD TOPP	Ballspillsal	Reebok Kroppsøvings-sal 1	Kroppsøvings-sal 2	Styrkerom/løpebane	Dansesal/Yogasal	Skillrun Idrettshall	Skill HIIT Idrettshall	Skillbike Idrettshall
<b>INNSJEKK FRA KL 08.15 - ÅPNINGSSHOW KL 09.00</b>															
0930-1015	Soma Move Eva Katrine Thomsen	Burn your ass off! Kjell Olav Engen	Suppama HIIT Anne-Mette Eriksen Hjemaaas	What about MMA (60 min.)	Spis for mer overskudd - og bli en ekte livsnyter! Karoline Stenbuch		Trening og kreft - fra forskning til sykkelsetet	HøypulsSTEP Sølve Sundrehagen	Funkygine Challenge Team Reebok	Handstand RAW Trening Rune Talset	Avansert glutestrening Ståle Bjørkestøl	Bli enda bedre med god stemmebruk	SKILLRUN Running Linn Andresen	SKILL HIIT Power Johan Anderson	SKILLBIKE Performance Jorunn Foss
1030-1115	HØYPULSI! Mona N. Kristoffersen	Avicii Tribute Intervals Line Støen	Suppama SYP (Shigong/Yoga/Pilates) Anne-Mette Eriksen Hjemaaas	Peter Cederholm & Alexander Hallafors	SE kunden! En coachende tilnærming Lone Hagelund	Trening og kostholdsterapi: en fullgod behandling av spiseforstyrrelser? Therese Fostervold Mathisen	Tormod Nilsen & Elisabeth R. Edvardsen	Cardio - Do it simple! (aerobic) Christina Gjestvang	Reebok KRIGER Kristin Holte og Einar Svindland	Abilica AcrobaticYoga Team Stronger v/Kristine Kjenne og Simen Holm	Effektivt intervall (UTE) Ingvill Måkestad Bovim og Hanne Lyngstad	Gry Sandland, logoped	SKILLRUN Bootcamp Pia Seeberg	SKILL HIIT Agility Jesper Makholm	SKILLBIKE Race Trude Flø Johnsen
1130-1215	bodyART Christina Støle Therkildsen	Rock the Bike Jens Ryland & Jessica Larsson		Turn-styrke Espen Jansen	He's God - Hvordan lykkes som instruktør? Eva Katrine Thomsen	Hvordan kommunisere ernæring til aktive? Morten Møland, Olympiatoppen	Fra 250 kg til god helse Rune Glørstad	Funkygine the challenge! Funkygine	90's Reebok Party Helle Aase & Lise Lotte Herlung w/friends	Salsation Lise Knap		Pilates Fusion Team The Studio	SKILLRUN Running Jessica Clarén	SKILL HIIT Speed Lotte Oxholm	SKILLBIKE Performance Tom Erik Oxholm
1215-1330	<b>LUNSI I IDRETTSHALLEN</b>														
1330-1415	Slynge-Slide-Bungee	The Greater Your Storm, The Brighter Your Rainbow Jessica Claren		Combat HIT Helle & Margareth Aase	Forebygging av treningskader: hvordan kan ny kunnskap gi bedre praksis Marte Fagerheim	Kan treningscenter gi deg dårligere kroppsbilde? Charlotte Jakobsen		JUST DANCE Sølve Sundrehagen, Eva Katrine Thomsen, Mira Hopland, Lise Lotte Herlung og Christina S. Therkildsen	Reebok BASIS Einar Svindland & Lene Puntervold	BORN TO MOVE (barn på treningscenter) Elaine Gustavsen LesMills	Skadeforebyggende trening (praksis) Torstein Dalen	Mamma Sterk - trening etter fødsel Tine Oppedal og Helene Ausland	SKILLRUN Bootcamp Trude Flø Johnsen	SKILL HIIT Power Pie Seeberg	SKILLBIKE Race My Gustavsson
1430-1515		Les Mills RPM Sandra Knudsen			Treningspodden intervjuer Funkygine og Christine Sundgot-Borgen (NIH). Kropp, influensere og forskning	Mental hjernetrim Tomas Myklebust	Fysisk aktivitet, en vidundermedisin for psykisk helse! Anders Farholm	Bellicon Jumping Fitness - trampoline Helle Aase	Reebok YoGANCE Lene Puntervold	Abilica AcrobaticYoga Team Stronger v/Kristine Kjenne & Simen Holm	Plyometrisk trening (teori og praksis) Michael Kleppen	Coreflow Frøydis Hansvik	SKILLRUN Running Hæge Fagerhus	SKILL HIIT Agility Norberto Lacourt	SKILLBIKE Performance Øystein Fundingsrud
1530-1615	Skadefri og Sterk Workshop Marte Fagerheim og Lene Rennemo		Aqua Tabata Anne-Mette Eriksen	Basistrening i turn Espen Jansen	Så sunt at det blir usunt Mari Ourum			The Hiit - circle Team The Studio	Reebok STRONG Katarina Sollid & Jeanette Risberget		Løp effektivt (teknikk) Ingvill Måkestad Bovim og Hanne Lyngstad	Flow Yoga Barbara Lipska Larsen	SKILLRUN Bootcamp Norberto Lacourt	SKILL HIIT Speed Sigve Christoffersen	SKILLBIKE Race Jessica Clarén

# SØNDAG 18.11

## NIH AKTIV CONVENTION 2018

# NIHAKTIV

	Gruppesal treningscenter	Sykkelsal treningscenter	Svømmehall	Laboratorium	AUD UTSIKT	AUD BREDD	AUD TOPP	Ballspillsal	Kroppsøvingssal 1	Kroppsøvingssal 2	Styrkerom	Dansesal/ Yogasal	Skillrun Idrettshall	Skill HIIT Idrettshall	Skillbike Idrettshall
0930-1015	Les Mills TONE Maria Carmen Øyhovden	Les Mills VIRTUAL THE TRIP	SupYoga Kristin Lippe		Sosiale medier: hvordan motivere og inspirere på den rette måten? Pia Seeberg	Fitnessidealet – effekt på kropp og psyke? Therese Fostervold Mathisen	Protein og muskelvekst – hva er nytt? André Baumann - Olympiatoppen	Stamina Moves Lisa Marie Ronnie	AfroBeat Festus & Team The studio	Mobilitet v/RAW Ronny Døhli	Avansert testing av styrke (workshop) Erlend Vada og Jørgen Undrum	Rise & Shine Frøydis Hansvik	SKILLRUN Running Lotte Oxholm	SKILL HIIT Power Sølve Sundrehagen feat. Lene Grøslund	SKILLBIKE Performance Trude Flø Johansen
1030-1115	Danceaerobics Joar Dalheim	Sykkel FUN Lone Stenseth & Sigbjørn Fremnesvik		Laktatprofil + VO2 max (60 min.)	Kan man trene seg slank? Jostein Hallèn	Trening med watt! Jessica Claren		Beat the Drum Christina Støle Therkildsen & Mira Hopland	Performance Bungee	Bellicon Jumping Fitness - trampoline Helle Aase		Barre (The Studio) Cloë Nemir	SKILLRUN Bootcamp Pia Seeberg	SKILL HIIT Agility Norberto Lacourt	SKILLBIKE Race Tom Erik Oxholm
1130-1215	Pink Gloves Boxing Renate Løw	Trollstigen VO2 - Globberacer Espen Gjevestad	Svømmeteknikk Mats Johansen	Oddbjørn Kolmsten Andersen	Trening av bekkenbunn og mage etter fødsel Kari Bø	Kosthold og trening Ditta Valsdottir	Treningsbelastning Live Luteberget	Magic Movement Ingvild Indergaard, Lisa Marie Ronnie & Anita Halvorsen	Step for the heart Ina Anie Bårdsen	Catslide 123 Tessa Sørensen & Aleksander Aalerud		FLOW Yoga (atletisk) Andrew Edwards	SKILLRUN Running Jessica Clarén	SKILL HIIT Speed Bastian Stoermann-Næss	SKILLBIKE Performance Øystein Fundingsrud
1215-1330	<b>LUNSJ I IDRETTSHALLEN</b>														
1330-1415	WORKSHOP - musikk og intensitetsstyring	Funkintervall Marius Monroe Baklid			Bli en god leder! Christian Thue Bjørndal		Virkelighetsfortællelse, SoMe og doping! Maha Kamran, Antidoping Norge	Beats & Basics (lansering) Sølve Sundrehagen	Athletica Jump Rope Julie Von Krogh	LøpSterk Silje Skjemstad Cruz	Bevegelsesanalyse - Nøkkelen til suksess for din kunde Benjamin Reksten Holme, DRIV	Fire it up, mellow it out (yoga) Astrid Salthaug	SKILLRUN Bootcamp Norberto Lacourt	SKILL HIIT Power Johan Anderson	SKILLBIKE Race Kjell Olav Engen
1430-1515	Eva Katrine Thomsen	iHarmoni Trude Flø			Stressmestring Eva Sørung - RAW Trening		Slik øker du din aerobe utholdenhet Steffen Nerbråten Jevne, DRIV	BasisBall CenterCore	Girlpower - MTV-dance Team The Studio		Styrke for utholdenhet i triatlon Mats Johansen	Pop Yoga (75 min) Linn Andresen	SKILLRUN Running Pia Seeberg	SKILL HIIT Agility Jessica Clarén	SKILLBIKE Performance
1530-1615		Les Mills SPRINT Sandra Knudsen	SupYoga Kristin Lippe		Treningsmat Ingvill Måkestad Bovim			Michael Jackson-tribute Lise-Lotte Herlung			Avansert glutest trening Ståle Bjørkestøl	Birgitta Stobel	SKILLRUN Bootcamp Lene Grøslund	SKILL HIIT Speed Hæge Fagerhus	SKILLBIKE Race My Gustavsson