

# PROGRAM 2017

## LØRDAG 28. OKTOBER - STAVANGER

09:00 - 09:50



REGISTRERING



STED: CLARION HOTEL ENERGY – STAVANGER

10:00 - 11:00

### TROLLJEGERTRENING

TEAM TROLLJEGER

Denne treningsformen har de siste årene tatt distriktet vårt med storm. Timen foregår ute og inneholder det meste du kan tenke deg av utfordringer, både fysisk og mentalt. Du skal forsere hinder og vil bli utfordret både i forhold til kondisjon og styrke. Gøy, rått og meget effektivt! Timen passer for alle, uansett treningsform og kjønn.

### YOGA – ENERGI OG STYRKE

SIRI TUSETH

Yogaklasse som gir deg styrke og masse energi til resten av dagen. Du vil lære gode teknikker for å få en kropp i balanse både fysisk og mentalt. Vi jobber med løft i kroppen via kjernemuskulatur og hofteåpner. Klassen avsluttes med pusteøvelse og guidet avspenning. Passer alle nivåer.

### BOOTYBOOSTER

HILDE LOTHE

Energisk time der hele kroppen trenes, men med hovedfokus på rumpe og core. Her får bootyen virkelig kjørt seg!

11:30 - 12:30

### TROLLJEGERTRENING

TEAM TROLLJEGER

Denne treningsformen har de siste årene tatt distriktet vårt med storm. Timen foregår ute og inneholder det meste du kan tenke deg av utfordringer, både fysisk og mentalt. Du skal forsere hinder og vil bli utfordret både i forhold til kondisjon og styrke. Gøy, rått og meget effektivt! Timen passer for alle, uansett treningsform og kjønn.

### TOTAL CORE

KRISTIAN DAHL

Styrketime med fokus på mage, rygg og kjernemuskulatur. Ved hjelp av egen kroppsvekt får du testet ut mange effektive og kjeffe øvelser som vil bidra til sterkere kjerne og bedre holdning. Det jobbes både statisk og dynamisk, og timen passer for alle nivåer.

### DETOX MEDITATION

ÅSGEIR HEART

Denne meditasjonen renser ut stress som kroppen og hjernen er utsatt for eller har blitt utsatt for tidligere. Du vil oppleve stillhet og balanse i kropp og sinn. Passer for alle, og man trenger ingen forkunnskaper. Du oppnår en dyp avslapning og vil kjenne deg uthvilt etter timen.

12:30 - 13:30



LUNSJ

13:30 - 14:30

### FELLESFOREDRAG MED VIBEKE SKOFTERUD

VINNERHJERTER

Hva slags mekanismer er det som gjør at en gruppe bestående av sterke individualister klarer å gjøre hverandre bedre, fortsette å være venner – og skape verdens beste lag?

Selv om Vibeke har lagt skiene på hylla, er hun fortsatt en meget profilert langrennsprofil. Som en del av landets mest populære landslag, har hun fått med seg gull fra både OL og VM. Veien til topps har gitt Vibeke tøffe utfordringer og unik livserfaring som hun gjerne deler med andre.

15:00 - 16:00

### BOOTCAMP

KRISTIAN DAHL

Denne timen er lagt opp som en heftig utendørs sirkeltrening der du får testet ut både styrke og kondisjon. Lastebildekk, PT-tau, medisinballer og battle rope er noe av utstyret som brukes. Motiverende instruktører vil sørge for at du klarer å yte det lille ekstra.

### RESTORATIV YOGA

SIRI TUSETH

Timen fokuserer på spenningsfrigjørende øvelser og ulike pusteteknikker for ro og stressreduksjon. Du får konkrete tips for hvordan du i hverdagen skal klare å senke skuldrene og få optimal hvile for kroppen. Økten passer for alle.

### BALLROOMFITNESS

GYDA BLOCH THORSEN

Dansetreningstime der en går gjennom ulike ballroom-danser som quickstep, samba, cha cha, jive, rumba og salsa. Det blir heftig hoftevriking, mye rytmer og varierende tempo til inspirerende musikk. Krever ingen dansekunnskap.