

NORDEA FRISKVÅRDS DAG

STOCKHOLM 25 NOVEMBER 2017



**GYULA
BERGSENYI**



**KATRIN
STRANDBERG**

PROGRAM 10.00-13.00 NORDEAS TRÄNINGSCENTER

10.00 Föreläsning - Träna eller Motionera?

Gyula lär dig hur du undviker att blanda samman begreppen träning och motion. Om du vet när och hur du ska träna resp motionera kan du få de resultat du drömmer om!

11.00 Funktionell Träning i Gymmet

Här får du ett träningspass av Gyula som ökar din funktionella styrka, stabilitet och rörlighet.

11.00 DanZy

Katrin ger dig puls, rörelseglädje & energi i ett danspass för alla! *Don't be fancy - Just get DanZy!*

12.00 Indoor BootCamp

BootCamp inomhus erbjuder lite tuffare i intervaller med Gyulas FitnessCrossövnigar.

12.00 AfroHouse

Rytmer och moves till AfroHouse! Katrin ger dig lördags-feeling!

KATRIN STRANDBERG

Gruppträningsinstruktör, PT och internationell presentatör. Katrin har mångårig erfarenhet som instruktör med passion för att inspirera och motivera. Finalist i Nike Top Instructor. Lärare för AerobicWeekends Sweden och utbildar instruktörer till träningsbranschen. katrin@aerobicweekends.com

GYULA BERGSENYI - HUNGARY

Hälsocoach, PT, Fysioterapeut och Multiatlet med mer än 20 års erfarenhet. Gyula har utvecklat träningskoncepten FitnessCross samt Element 5 och är nu aktuell med sin bok *Atletränning för alla*. Lärare och presentatör för AerobicWeekends Sweden på träningsresor och träningskonvent. gyula@aerobicweekends.com

VARMT VÄLKOMNA!

BOKNING & INFO WWW.AEROBICWEEKENDS.COM/NORDEA