



20 YEARS

**Hållbar hälsa på och utanför
idrottsarenan**

Vardagsträning

Må bra idag och imorgon!



**Sofia
Paldanius**



**Leila
Söderholm**



**Marc
Girardelli**



**Frågepanel med
föreläsare & idrottare**

BEMER
GROUP

Program BEMER Sport Dag 2019-03-30

BOSÖN, Lidingö/Stockholm

9.00 INCHECK MED FIKA

9.30 *Konferencier, Fredrik Bonnevier*
Presenterar och inleder dagen.

9.40 Mikrocirkulationens betydelse för hälsa och prestation.
Hur kan du påverka detta? *Mikaela Kluge, OD BEMER i Sverige*
& *Lena Rydqvist, sjukgymnast och fystränare*

10.40 PAUS I BÄNKRADEN

10.45 100 % - Livsviktig, lekfull föreläsning om hållbar hälsa och
vardagsträning. *Leila Söderholm, coach & träningsexpert*

11.45 VARDAGSTRÄNING

12.00 Min rehab-resa med stort diskbråck och satsning på OS.
Sofia Paldanius, kanotist tränare

12.40 LUNCH

13.40 Mitt liv som aktiv idrottare, skador och sviter efter karriären
och en optimal läkning/hälsa.
*BEMER Int. Ag Sportambassadör - Marc Girardelli, alpinskid-
åkare, 46 världscupssegrar varav 5 totala Världscupssegrar!*

14.20 Kostens betydelse för bra återhämtning och läkning.
Margot á Deild, näringsmedicin/coach

15.00 FIKA

15.15 Hur påverkar sinne, tankar, känslor, själ, arv, relationer,
omgivning våra val och livskvalitet? *Sonja Dunckar, leg psykolog*

15.55 Frågepanel med föreläsare och idrottare - testimonials

16.30 – 16.45 AVSLUT med MINGEL