

BEMER Sport Dag 2019

Inspirationsdag för hållbar hälsa på och utanför idrottsarenan
Skapa goda vanor i vardagen - Må bra idag och i morgon



Lördagen den 30 mars

Kl. 9.30 - 16.30

Olympiahuset Bosön

Lidingö

Agenda

Mikrocirkulationens betydelse för hälsa & prestation. Hur kan du påverka detta? **Mikaela Kluge** OD BEMER & **Lena Rydqvist** leg. sjukgymnast/fystränare

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

Min rehab-resa med stort diskbräck & satsning på OS. **Sofia Paldanius**, kanotist/tränare

Mitt liv som aktiv idrottare, skador och sviter efter karriären och en optimal läkning/hälsa. **Marc Girardelli**, alpinskiidåkare, 46 världscupsegrar varav 5 totala Världscupsegrar!

Kostens betydelse för bra återhämtning & läkning. **Margot á Deild**, näringsmedicin/coach

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

Frågepanel med föreläsare och idrottare - testimonials

Arrangör: BEMER Nordic

Nya forskningsrön

Känner du till att en väl fungerande mikrocirkulation är avgörande för en god hälsa?

Frågor att diskutera och besvara:

Hur tar du dig ur gamla spår? Hur lurar du hjärnan att börja göra det som är bra för dig?

Vad händer om vi försummar vår självläkande förmåga?

Hur återhämtar vi oss med bra sömn, näring och en bra balans i livet?

Anmälan senast 29 mars via länken:
www.eventilla.com/sport-dag-se-2019

Pris 600 :- (exkl. moms)

Ingår fika och lunch!

Välkommen !