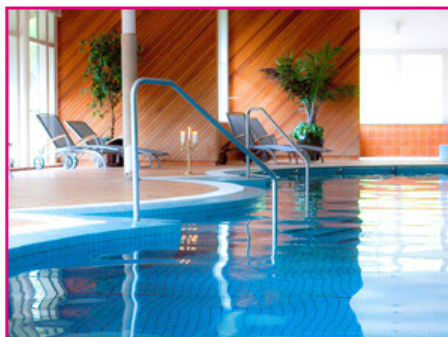


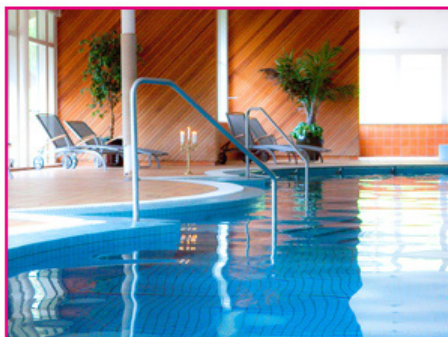
HÄLSOVECKAN I TÄLLBERG



LÖRDAG 26 SEPTEMBER

- 15.00 *Välkomstmöte i receptionen. Kom träningsklädd.*
- 15.30-19.00 *Individuella fystester och genomgång av kostdagbok (Christer Skog och Sofia Antonsson). Fystester med Christer. Träningsklädd för testerna inomhus, görs springandes eller gående på löpband. Plats: Gymmet.*
- Kostrådgivning med Sofia Antonsson, medtag matdagbok.
Plats: Konferensrum Tynell.*
- 16.00-17.00 *Powerwalk med Pamela och Rebecca, samling i receptionen.*
- 18.00-18.45 *Stark kropp - kondition, styrka, balans och koordination. Vi kollar igenom kroppskontroll och styrkeform. Plats: Stora konferenssalen*
- 19.30 *Middag*
- 20.20-21.00 *Kort presentation av Fitbit-klockorna som alla deltagare får med Lina Kjällström. Plats: Stora konferenssalen*

HÄLSOVECKAN I TÄLLBERG



SÖNDAG 27 SEPTEMBER

- 07.45-08.30 *Soma Mind med Rebecca. Plats: Träningslokalen*
- 08.30-09.30 *Frukost*
- 09.30-10.30 *Föreläsning "Grundläggande fysiologi" med Christer. Plats: Stora konferenssalen*
- 10.30-11.00 *Genomgång av Fitbit och teknisk support med Lina Kjällström. Plats: Stora konferenssalen*
- 11.00-13.00 *Individuella fystester och genomgång av kostdagbok (Christer Skog och Sofia Antonsson). Plats: Gymmet*
Kostrådgivning med Sofia Antonsson, medtag kostdagbok. Plats: Konferensrym Tynell
- 11.15-12.25 *Stark Kropp - Kondition, styrka, balans och koordination med Rebecca. Plats: Träningshallen*
- 12.30 *Lunch*
- 14.00-17.00 *Individuella fystester och genomgång av kostdagbok (Christer Skog och Sofia Antonsson). Plats: Gymmet.*
Kostrådgivning med Sofia Antonsson, medtag kostdagbok. Plats: Konferensrym Tynell
- 14.30-15.30 *Freepower med Rebecca. Plats: Träningslokalen*
- 16.30-18.00 *Föreläsning "Balans i magen - balans i livet" med Sofia Antonsson. Plats: Konferensrummet*
- 18.30 *Middag*

HÄLSOVECKAN I TÄLLBERG



MÅNDAG 28 SEPTEMBER

07.45-08.30 Powerwalk med Rebecca, Pamela och Christer.

08.30-09.30 Frukost

*09.30-10.30 Stark Kropp - Kondition, styrka, balans och koordination med Rebecca.
Plats: Träningsalen*

11.00-12.00 Föreläsning "Träna för livet" med Pamela. Plats: Konferensrummet

12.00 Lunch

14.00-15.00 Stavgång med i backe med Christer. Plats: Slalombacken

15.30-16.30 Soma Mind med Rebecca. Plats: Träningslokalen

19.00 Middag

HÄLSOVECKAN I TÄLLBERG



TISDAG 29 SEPTEMBER

07.45-08.30 *Soma Mind med Rebecca. Plats: träningslokalen*

08.30-09.30 *Frukost*

09.30-10.30 *Vandring i Hasselskogsreservatet.*

13.30-14.00 *Individuell genomgång av fysisk status med Christer. Plats: Gymmet*

14.00-15.00 *Soma Move med Rebecca. Plats: Träningslokalen*

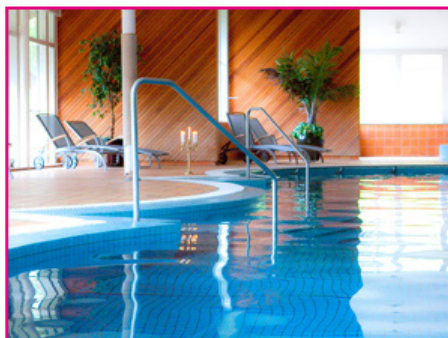
16.00-17.00 *Stark Kropp - kondition, styrka, balans och koordination med Rebecca.
Plats: Träningslokalen*

18.00-19.00 *Individuell genomgång av fysisk status med Christer. Plats: Gymmet*

19.00 *Middag*

20.00-21.00 *Individuell genomgång av fysisk status med Christer. Plats: Gymmet*

HÄLSOVECKAN I TÄLLBERG



ONSDAG 30 SEPTEMBER

07.45-08.30 Powerwalk med Rebecca och Christer.

08.30-09.30 Frukost

09.30-10.30 Cirkelträning med Rebecca. Plats: Träningslokalen

*11.30-12.30 Föreläsning "Allt är möjligt - även ett världsrekord" med Christer.
Plats: Konferensrummet*

12.30 Lunch

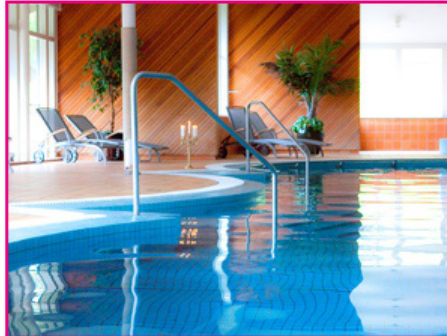
14.00-15.15 Löpning i vatten på Gyllene Hornet med Christer.

16.00-17.45 Individuell genomgång av fysisk status med Christer. Plats: Gymmet

16.30-17.30 Soma Move med Rebecca. Plats: Träningslokalen

19.00 Middag

HÄLSOVECKAN I TÄLLBERG



TORSDAG 1 OKTOBER

08.15 *Frukost*

09.15-13.30 *Vandring till Hjortnäs med Christer och Rebecca. Om vädret tillåter åter vi lunch ute.*

15.00-16.00 *Freepower med Rebecca. Plats: Träningslokalen*

17.00-18.00 *Föreläsning "Så ser jag på saken - inspiration att välja din väg" med Rebecca. Plats: Konferensrummet*

19.00 *Middag*

HÄLSOVECKAN I TÄLLBERG



FREDAG 2 OKTOBER

07.45-08.30 Soma Mind med Rebecca. Plats: Träningslokalen

08.30 Frukost

10.00-11.00 Stavgångsintervaller i backe med Christer. Samling i receptionen.

11.30-12.30 Utvärdering med träningsprogram framåt samt erbjudande om uppföljning efter sex veckor med Christer och Rebecca. Plats: Konferensrummet

12.30 Lunch och HEJDÅ

(Vi reserverar oss för ändringar i schemat)