

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



FÖRELÄSARE



SIMON SKÖLD TRÄNING FÖR LATMASKAR

Alla har vi mål, de ändrar sig genom livet. Men hur behåller du motivation och sätter mål? I Simons föreläsning får du följa med på hans resa genom en idrottskarriär som varit allt annat än spikrak. Han delar med sig av sitt sätt att jobba genom motgångar och hur det sättet går att applicera på de flesta situationerna i livet.

PISCHA STRINDSTEDT MÅL ÄR DRÖMMAR MED DEADLINES

Pischa tar oss igenom sin resa om hur hon lyckades gå från krogråta till att leva och arbeta med sin dröm. En workshop där du får konkreta tips och inspiration till att lyckas med dina drömmar & mål. Hur du ska ta dig dit du vill helt enkelt!

MARCUS OLAUSSON TRÄNINGSMYTER: VAD STÄMMER EGENTLIGEN?

I den värld vi lever i idag med sociala medier, dagstidningsrubriker och quick fixes kan det vara svårt att veta vad som egentligen stämmer och vad som är fake news. Det här är en föreläsning som tar upp fakta kring de vanligaste träningsmyterna och vad som egentligen gäller.

MÅRTEN NYLÉN RESULTAT, BALANS OCH LITE MAGI

Främst känd som supertränaren från Biggest Loser, programledare i Ninja Warrior och hälso- och träningsexpert på Aftonbladet. Men är även coachen och PT:n som håller kändis-eliten i toppform. Nu är han tillbaka med en specialföreläsning där han bland annat berättar om sina "framgångsnycklar". En speciell historia från när han jobbade med den amerikanska rapparen 50 Cent, samt utvalda delar av sin nya bok Resultat, Balans och lite Magi.

LEILA SÖDERHOLM HUR TAR DU DIG UR GAMLA SPÅR?

Denna forskningsbaserade föreläsning bjuder på massor av humor, energi och igenkänning. Hur tar du dig ur gamla spår? Hur lurar du hjärnan att börja göra sånt som är bra för dig? Är du en sömngångare på gymmet och vill ha mer energi? Förutom att träna vår kropp så kan vi också träna vår glädje och hur vi reagerar eller agerar på vår omgivning. En föreläsning full av inspiration som i sin tur skapar motivation.

MAGNUS MYHRBORG ERIK OCH MAGNUS FÖRST I VÄRLDEN ATT KLARA "OMÖJLIGA TÄVLINGEN"

Från att i tidig ålder spelat fotboll som alla andra till att gå vidare till Swimrun. Sedan plötligt gå över mållinjen som först i världen att klara Survival Run Nicaragua. Exakt det kommer denna föreläsningen handla om! Hur man vågar utmana sig själv, och tillsammans med rätt människor ta sig igenom en tävling som pågår i 26 timmar.