**VERDENSDAGEN FOR FYSISK AKTIVITET - 10. MAI 2016**

****

**Kom og hør:**

**Jan Helgerud og Jan Hoff**

**Medisinprofessorer fra NTNU**

**Målgruppe: leger, fysioterapeuter, folkehelsekoordinatorer, frisklivskoordinatorer, gymlærere, trenere og de som jobber med rehabilitering, psykisk helse, barn, unge, gamle osv., osv.**

**Sted: Quality Hotel Strand Gjøvik**

**Pris: 650 kr inkl. lunsj ved påmelding innen 1. mars 2016 og**

**750 kr inkl. lunsj ved påmelding innen 30. april 2016**

**Påmelding sendes:** [**postmottak@ghmt.no**](mailto:postmottak@ghmt.no) **og kursavgift betales til konto: 6177.05.66664**

**Merk innbetaling med: «navn» + 36210.31600.2330**

**Sett av dagen allerede nå og del informasjonen om konferansen til de som kan ha nytte av å være med!**

**Program for dagen:**

**08.00 – 08.30: Registrering m/kaffe**

**08.30 – 08.45: Velkommen**

**08.45 – 09.30: Hvorfor og hvordan trene utholdenhet v/Helgerud**

**09.30 – 10.15: Hvorfor og hvordan trene styrke v/Hoff**

**10.15 – 10.30: Pause m/ kaffe og frukt**

**10.30 – 11.15: Demonstrasjon av testing av maksimalt O2 opptak med bruk av ergo spirometri v/Helgerud**

**11.15 – 12.00: Hjertesykdom, aldring og trening v/ Helgerud**

**12.00 – 13.00: Lunsj**

**13.00 – 13.45: Trening som behandling for KOLS v/ Hoff**

**13.45 - 14.30: Trening som behandling for røykebein, kroniske ryggsmerter, MS, hofteopererte m.m v/ Hoff**

**14.30 – 14.45: Pause m/ kaffe og frukt**

**14.45 – 15.30: Trening i toppidrett – fra Camp Nou til Birken v/Hoff og Helgerud**

**15.30 – 15.45: Avslutning**

**Gjøvikregionen Helse- og Miljøtilsyn IKS, Studievegen 7,**

**2815 Gjøvik, tlf 61 13 42 90,** [**postmottak@ghmt.no**](mailto:postmottak@ghmt.no)