NORGES IDRETTSHØGSKOLE

FAGDAG 2007

Norges idrettshøgskole
onsdag 23. mai

NIH Fitness ønsker med dette å invitere deg som jobber i treningsbransjen til en inspirerende og spennende fagdag på NIH. Temaene er dagsaktuelle og valgt ut spesielt for å inspirere og gi faglig påfyll.

Hvor: **Norges idrettshøgskole, Sognsveien 220**

Når: **Onsdag 23. mai**

Tidspunkt: **9.00 – 15.00**

Norges idrettshøgskole har siden oppstarten av Fitnessutdannelsen våren 2003 utdannet mer enn 2000 instruktører innenfor ulike retninger i treningsbransjen.

Kunnskap gir trygghet – vi har tilbudet !

PROGRAM

09.00 – 9.45	**NIH Fitness informerer** *Fysisk form og fitness.* Prof. Kari Bø, fagansvarlig Fitness *Studieplanendringer*, Monica K. Torstveit, 1.amanuensis, Programansvarlig Fitness
09:45 – 10:15	**Vibrasjonstrening – dokumentert effektiv trening?** Monica K. Torstveit, 1.amanuensis.
10:15 – 10.45	**Pause, frukt**
10.45 – 11.45	**Barn og trening/treningssenter – fysiologiske og etiske perspektiver** *Status og betydningen av fysisk form hos barn.* Jostein Steene-Johansen og Elin Kolle, stipendiater ved NIH. *Etiske perspektiver*, Sigmund Loland, rektor NIH.
11:45 – 12:45	**Lunsj**
12:45 – 13:30	**3-d trening i et individuelt perspektiv** Ola Eriksrud, cand. scient
13:30 – 13.45	**Pause**
13:45 – 14:15	**Tre eller seks måltider om dagen?** *Effekt på muskelvekst.* Truls Raastad, 1.amanuensis.
14:15 – 15:00	**Core trening – kan det bedre ryggsmerter?** Kjersti Storheim, dr.scient NIMI.

Påmelding f.o.m. 30. april: **www.nih.no/fitness** og innen 18. mai

Fri adgang, begrenset antall plasser. ***Først til mølla!***

VELKOMMEN

til en inspirerende fagdag på Norges idrettshøgskole