



E3Education presents the 25:th

Sports & Training Convention

Konferensen för maximal framgång inom Idrott, Träning & Rehab



ÅRETS NYHET!

* 12 DIPLOMKURSER

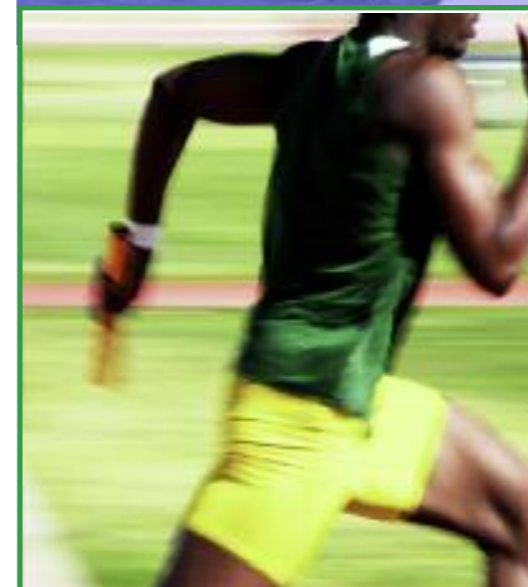
* 3 STORFÖRELÄSNINGAR

* EXPO & SHOW mm

Hotell Scandic Ariadne

4-6/12 2015

www.e3education.se



ÄNTLIGEN - ETT FORUM FÖR KOMPETENS & PERFORMANCE!

Äntligen presenteras ett årligt convention, forum, inom träning, idrott & rehab med inriktning OCH TEMANA på maximal performance och framgång! Efter 25 års verksamhet med fler än 100 olika conventions inom fitness, idrott, idrottsmedicin och hälsa samt Idrottsmässan (läs mer hemsidan) är det med extra glädje och största engagemang vi presenterar denna NYA ÄRLIGA mötesplats. **Med följande NYHETER!**

1. VÄLJ MELLAN 15 OLIKA DIPLOMKURSER - UTBILDAS AV LEDANDE EXPERTER

I takt med det ökade intresset för träning och skadefri hälsa samt tuffare konkurrens inom all idrott är intresset för utbildning på djupet större än någonsin. E3 Education anpassar därför kunskapsutbudet till att matcha dessa nya behov! Utbildas och utvecklas utöver det vanliga av **svenska och internationella experter!**

2. CROSS OVER - TRÄNING - IDROTT & FYSIO/REHAB

Allt fler tränare, terapeuter och coacher arbetar idag med olika kunder med skiftande behov och mål varje dag och i många fall har samma kund flera olika önskemål. Därför är Sports & Training Convention den perfekta konferensen.

3. TIDPUNKT & PLATS

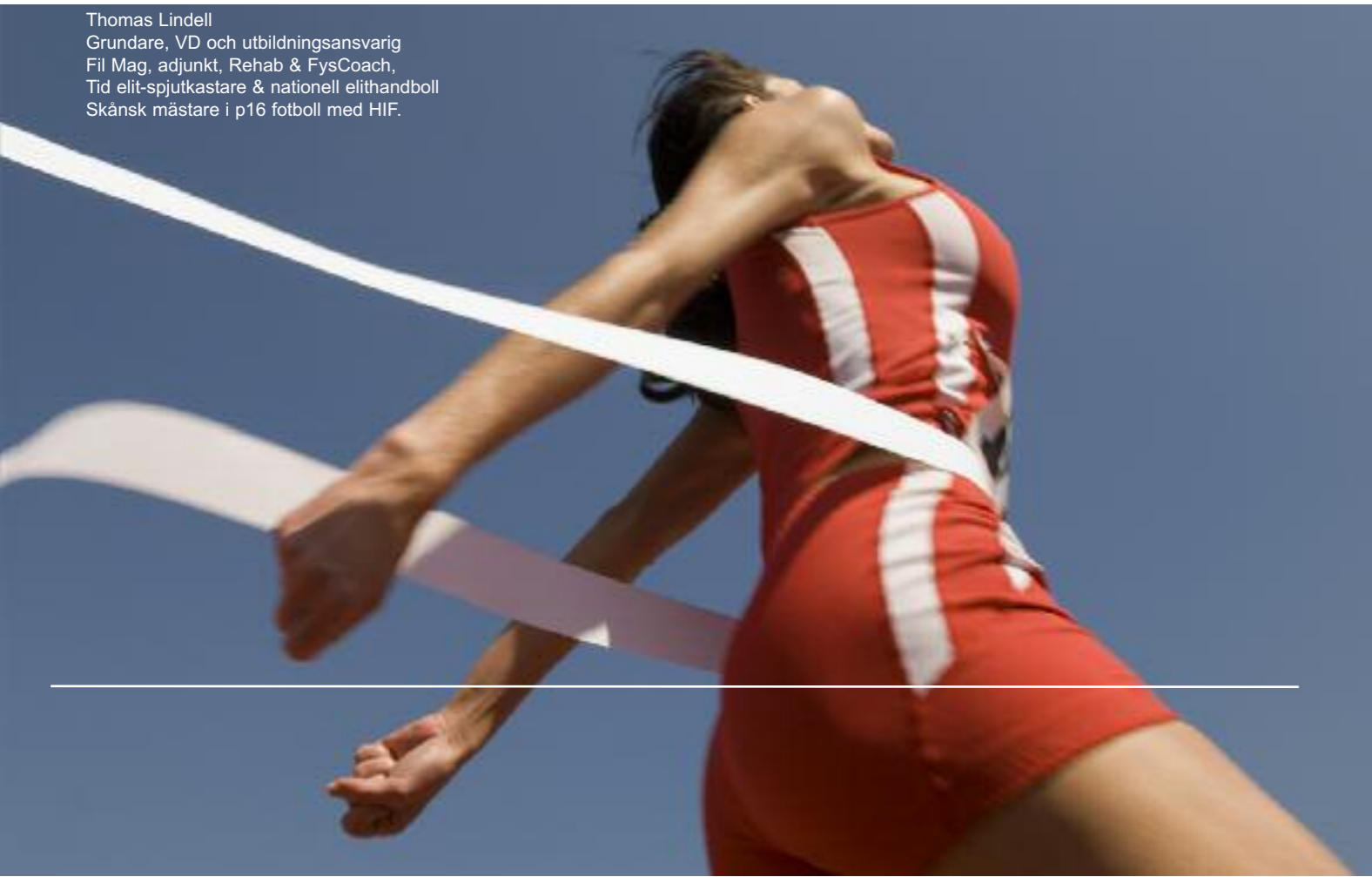
Tidpunkten, den 4-6 december, är optimal för inhämtning av ny eller uppdaterad kompetens att använda sig av under kommande verksamhetsår. I höst- och vintermörkret laddar man sina batterier och inspireras. Orten blir återigen Stockholm, vilket passar våra kund- och målgrupper mer än andra orter.

OBS! Utöver nyheterna är flera klassiska conventioninslag kvar!

Expo med ledande leverantörer av produkter och tjänster, tävlingar och utmaningar, mingel-middag, utlottningar av fina priser etc.

Team E3 Education hälsar såväl nya som tidigare kunder varmt välkomna till Sports & Training Convention på Scandic Hotel Ariadne Kunskap! Utveckling och inspiration långt utöver det vanliga!

Thomas Lindell
Grundare, VD och utbildningsansvarig
Fil Mag, adjunkt, Rehab & FysCoach,
Tid elit-spjutkastare & nationell elithandboll
Skånsk mästare i p16 fotboll med HIF.



PROGRAM - ÖVERSIKT

FREDAG DEN 4/12

7.30-8.45

Inregistrering

FYSTRÄNING I PRAKTIK & TEORI

SPORTS MEDICINE BIOMECHANICS & HÄLSA

1. KICK OFF: GOING FOR GOLD - VESTEINN HAFSTEINSSON

kurstid
10.30-17.00

fika
10.00-10.30

lunch
12.00-13.30

fika
15.00-15.30

2A. IDROTTENS SUPERPOWER

Strategier och vinnande fysträning

VESTEINN HAFSTEINSSON

2-dagarskurs med diplom
Del 1

3A. FUNCTIONAL CROSS-TRAINING

Den hetaste träningsformen för träning & performance

STELLAN BACK

2-dagarskurs med diplom
Del 1

4. METABOLIC TRAINING

Unik helhetsmetod för optimal form & förbränning

JARI KETOLA

1-dagarskurs med diplom

5B. BIOMECHANIC SUPERWORKSHOP

Screening och balansering av muskelbalanser

**MARTIN HAINES
JONAS MORIN**

2-dagarskurs med diplom
Del 1

6. MEDICINSKT ULTRALJUD

Revolutionerande met-od & analys av problem i muskler & leder

JENS LUNDGREN

1-dagarskurs med diplom

20.00

Välkomst-mingeldrink på Hotell Scandic Ariadne

LÖRDAG DEN 5/12

7.30-8.45

Inregistrering

7. KICK OFF: ULTIMATE PERFORMANCE IN STRENGTH & CONDITIONING - MICHAEL TONKONOGLI

kurstid
10.30-17.00

fika
10.00-10.30

lunch
12.00-13.30

fika
15.00-15.30

2B. IDROTTENS SUPERPOWER

Strategier och vinnande fysträning

VESTEINN HAFSTEINSSON

2-dagarskurs med diplom
Del 2

8. FORSKNING & VETENSKAP FÖR MAX. FRAMGÅNG

Spännande och avgörande forskning för nya dimensioner

MICHAEL TONKONOGLI

1-dagarskurs med diplom

3B. FUNCTIONAL CROSS-TRAINING

Den hetaste träningsformen för bäst performance

STELLAN BACK

2-dagarskurs med diplom
Del 2

5B. BIOMECHANIC SUPERWORKSHOP

Screening och balansering av muskelbalanser

**MARTIN HAINES
JONAS MORIN**

2-dagarskurs med diplom
Del 2

9. CROSS HEALTH - ETT SUCCÉKONCEPT!

För bästa form, funktion och total balans, på individ- och gruppnivå

RONNY KVIST

1-dagarskurs med diplom

20.00

MingelMiddag på Hotell Scandic Ariadne

SÖNDAG DEN 6/12

7.30-8.45

Inregistrering

10. KICK OFF: KONSTEN ATT KUNNA FÖRPACKA OCH SÄLJA SIN KOMPETENS - BJÖRN JOHANSSON

kurstid
10.30-17.00

fika
10.00-10.30

lunch
12.00-13.30

fika
15.00-15.30

11. THE MAGIC OF PLANNING

Framgång är ingen slump - konsten att planera är avgörande

VESTEINN HAFSTEINSSON

1-dagarskurs med diplom

12. MAXIMAL STYRKA GM POWERTRÄNING

Man blir bra på det man tränar!

KENNETH RIGGBERGER

1-dagarskurs med diplom

13. PT-RUNNING FÖR ELIT & MOTION

Efterfrågan av multi-expertfrån elit & motion är gränslös!

HÅKAN HÖJER

1-dagarskurs med diplom

14. FYSIO + FYS = FÖR FRAMGÅNG

Teamwork - den avgörande framgångsfaktorn inom all idrott.

**STADIONKLINIKEN
MEDICIN, FYS & FYSIO**

1-dagarskurs med diplom

15. FATREX - ETT AKTIVT KONCEPT MOT ÖVERVIKT

Ny vetenskaplig metod som fungerar i praktiken

**MICHAEL TONKONOGLI
HELENA BELLARDINI**

1-dagarskurs med diplom

17.00-17.15

Avslutning & prisutdelning

OBS! Läs mer om de olika diplomkurserna, föreläsningarna och experterna på kommande sidor!

!

Bättre resultat på sen- och muskelskador med diagnostiskt ultraljud och fokuserad & radiell stötvåg

Med hjälp av diagnostiskt ultraljud kan vi nu ställa säkrare diagnoser. Dessutom kan vi i kombination med beprövade behandlingsmetoder som fokuserad och radiell stötvåg lova nya nivåer i effektivitet och resultat. Även på svårbehandlade muskel- och senskador.

OBS! UNIKT Erbjudande till alla deltagare på Sports & Training Convention. Kom till vår utställning så berättar vi mer!



Diagnostiskt ultraljud används nu på följande områden och strukturer:

- Skador i senor och muskler - axelsmärta, armbågssmärta, hälsenesmärta, hälsporre m m.
- Skador i leder och ledband - t ex stukad fot eller smärtsamt knä.
- Undersökning av misstänkt inflammation - t ex ömmande slomsäck.
- Möjlighet att se hur en muskel jobbar för att ge visuell feedback på din koordination.
- Utvärdering av behandlingsresultat.

Exempel på besvär som behandlas framgångsrikt med stötvåg:

- Halseneproblem
- Axelsmärta
- Armbågssmärta/tennisarmbåge
- Hälsporre
- Hopparknä

Hitta rätt klinik

Kontakta oss, så hjälper vi dig att hitta en klinik med kompetens inom diagnostiskt ultraljud och fokuserad & radiell stötvåg. **Välkommen!**

SHSPORT & FITNESS

GYMTRUSTNING, NYTT OCH BEGAGNAT TEL 070-533 20 50 WWW.GYMMA.NU

FYSIO
ULTRA



PROGRAM - FREDAG 4/12

1. GRAND OPENING-FÖRELÄSNING! GOING FOR GOLD & THE MAGIC OF THINKING BIG!

VÉSTEINN HAFSTEINSSON

En kick-off som berör alla, oavsett inriktning och nivå. Mål nås inte av en slump, strategisk planering är nyckeln till framgång! Vésteinn har större framgångar än de allra flesta tränare och coacher, OS-Guld, OS-Silver, VM-Guld bland andra. Metoder och strategier som du kan använda i alla tränings- och idrottsammanslagningar. Ta del av en unik föreläsning, Vésteinn lämnar inte NÅGON OBERÖRD!

2A & 2B. ELITENS SUPER POWER! STRATEGISK & VINNANDE FYSTRÄNING. 2-DAGARSKURS

VÉSTEINN HAFSTEINSSON

Intresset för och behovet av kunniga fystränare, idrottstränare, terapeuter eller PT's med fysträningskunskaper ökar dramatiskt inom idrotts- och träningsvärlden. Avgörande för din framgång och förstärkta karriär är ett kunnande som levererar resultat. Här tar du del av en helhet av träningsmetodik, planering, pulsering, periodisering, programskapning, coaching och uppföljningssystem mm. En tvådagars-kurs i teori och praktik som ger dig helt dimensioner i ditt yrke eller i din egen träning. Denna kurs med Vésteinn som kursledare garanterar personlig utveckling utöver det vanliga och gör dig till en ännu mer efterfrågad expert. Vésteinn är en världsstjärna och en mästare som inte lämnar något åt slumpen!

VÉSTEINN HAFSTEINSSON

Vésteinn är 8-faldig Olympier som aktiv och coach, idrottsfysiolog och inspiratör och utbildare inom fysträning och idrott. Hafsteinsson är Idrottsfysiolog-utbildad i USA. Vésteinn är själv fyrfaldig olympier inom friidrott, diskus, med bl a Isländskt rekord. Personlig coach åt 10 av världens bästa friidrottare från olika länder, bl a Gert Kanter med VM-guld 2007, OS-Guld 2008, OS-Silver 2012. Vésteinn är vald till årets idrottstränare i Estland 2007. Sedan några år tillbaka är han tränare och ansvarig för Daniel Ståhls utvecklingsresa, från lovande junior till världsledande diskuskastare, vilket uppmärksammats i TV under flera tillfällen under våren 2014. Vésteinn har drivit två anläggningar inom friskvård hälsa och träning, dels på Island och dels i Helsingborg. Hafsteinsson är verksam som utbildare inom idrott, friskvård, hälsa och träning sedan 1992. Vésteinn har under många år varit kursansvarig för E3 Educations utbildningar till Lic. Fystränare och Lic. StyrkeCoach, och är en av de allra mest uppskattade föreläsarna och utbildarna i företagets historia!



Läs mer om nöjda utbildningskunder på www.e3education.se

PROGRAM - FREDAG 4/12

3A & 3B. FUNCTIONAL CROSS-TRAINING. 2-DAGARSKURS

STELLAN BACK

En helt ny kurs i våra utbildningssammanhang som bygger på Stellans extrema succé inom Balance i Stockholm där Styellan varit PT-chef. Med funktionell cross-training där PT- och fitnesssträning, idrotts- och friidrottsträning, crossträning och styrketräning integreras. Kursen ger dig alla de övningar, tekniker, program och kombinationer som du behöver för att skapa och genomföra individuellt anpassade program för dina kunder, oavsett nivå och mål. Med dessa kunskaper stärker du ditt totala kunnande och tillför nya dimensioner och kvaliteter i dina kunders personliga träning. Glädje, motivation och effektivitet! Nu blir du också en ännu mer efterfrågad expert inom olika idrotter och träningsformer och du kan ge dina kunder det extra som nu efterfrågas allt mer. Skilj dig från mängden!

Dessutom lyfter Stellan fram PT-ledda pass för små grupper, ett intresse som ökar starkt, vilket innebär att du som PT har stor möjlighet att öka din förtjänst samtidigt som kunden får en rolig och effektiv träning till en mindre kostnad per person. Stellan kommer att gå igenom strategier för hur du effektivt säljer in upplägget till företag och kompisgrupper samt hur du programmerar så att både den ovane och den vältränade kan vara med och få en effektiv och rolig träningsupplevelse.

STELLAN BACK

Stellan har under många år varit Träningschef inom Balance, Stockholm, Solna och Täby. Sedan en tid tillbaka är han mest aktiv som PT och utvecklar nya spännande koncept! Han har en gedigen magisterexamen inom träning och hälsa från universitetet i Texas. Back har arbetat som PT och PT Chef sedan 2002 och har lång erfarenhet av att bygga upp team av tränare, från rekrytering till att coacha dem framgångsrika. Stellan har en idrottsbakgrund som tiokampare i friidrott, och har gjort en formidabel comeback i veteranklassen med flera SM-tecken på korttid. Han har vunnit 3 SM guld i både Chins och Dips, och är nu aktivt tävlande i Crossfit. www.stellanback.se



4. METABOLIC TRAINING & FATBURNING. 1-DAGARSKURS

JARI KETOLA

Metabolic training är en av de hetaste träningsformerna idag och förutspås att öka på ett exceptionellt sätt. Behovet är således större än någonsin, och med variationsrika multiprogram för optimal förbränning och bodyshaping kommer du att nå dina kunders mål. Jari har under många år utvecklat olika framgångs-modeller som bygger på kundens behov, intresse och din riktade träning, kombinerat med rätt coaching och specifika matrekommendationer. Även myter och sanningar om kost och träning tas upp. Nyskapande, effektivt, variationsrikt och motiverande!

JARI KETOLA

Jari är en ledande hälsoprofil med över 20 års erfarenhet inom tränings-, motions- och fitnessbranschen. Han arbetar sedan många år tillbaka på Grand Fitness i Stockholm. Jari har en bakgrund som elitidrottare med två landslag bakom sig i friidrott och bobsleigh, där han i det senare deltog i OS 1994 i Lillehammer, Norge. Med inspiration ifrån idrotten anpassad till dagens motionsträning arbetar Jari aktivt med branschutveckling mot privatpersoner, företag, föreningar, träningsanläggningar och media. Under 2014 blev han vald till årets PT. Han är författare till flera böcker och du möter honom regelbundet som träningsexpert, idrotts- & hälsocoach för olika tidningar som föreläsare, personlig tränare och personlig coach. Jari är sedan många år tillbaka en högt uppskattad och efterfrågad utbildare för bl a The Academy och E3Education (Fitness, Sports & GolfEducation)



Läs mer om alla kurser och utbildare på www.e3education.se

PROGRAM - FREDAG 4/12

5A & 5B. THE BIOMECHANIC SUPERWORKSHOP. 2-DAGARSKURS

MARTIN HAINES & JONAS MORIN

I denna kurs lär dig grunderna i intrinsic biomechanic och hur du enkelt screenar och balanserar muskelobalanser i kroppen. Utbildningen ger dig ett nytt sätt att se din klient, kund och adept! Man vill inte bara veta symptomen, utan fokus ligger på kunskap om orsaken och utifrån denna kunskap kunna stärka upp de obalanser som orsakar detta.

Dessutom går utbildarna genom ett program av olika specialanpassade rehab-program i syfte att stabilisera och förebygga fortsatt performance. Ett optimalt sätt att lyfta sitt kunnande och maximera din karriär. Du blir en högt värderad tillgång för alla kunder! Kursen passar dig som både är verksam inom såväl fysio, rehab som träning och idrott. Väljer du sedan att vidareutbilda dig i E3 Educations uppskattade utbildning till Cert. Master BioMechanical Coach (3x5 dagar) får du räkna av dessa två dagar!



MARTIN HAINES

Martin har en gedigen yrkeserfarenhet inom elitidrott och är en extremt högt rankad specialist inom området Biomechanical screening. Grundare av Intelligent Training Systems, ITS, England, och verksam över hela Europa.

Haines är ständigt efterfrågad av de allra bästa, och han har arbetat/arbetar med bl a Formel1-stallet McLaren, Engelska Friidrottslandslaget, PGA, Professionell Golf Association, och många samt olika fotbollslag i Premier League. Martin arbetar också som en Internationellt eftertraktad föreläsare och utbildare. Bl a är han kursansvarig, i samarbete med Jonas Morin, av E3 Educations utbildning till Cert. Master BioMechanical Coach.

Haines är grundare och VD av kompetensföretaget Brytespark LTD, England.



JONAS MORIN

Jonas driver sedan 1997 Personal Training System som idag är The Motion Studio med inriktning på Personlig Träning, Fysträning och Rehab med Biomekaniken som grund.

Jonas har hjälpt ett stort antal elitidrottare och motionärer till ett hälsosamt och prestationsmaximerat liv. Morin har arbetat mellan 2001-2013 som FYS-ansvarig för hockey-klubben Malmö Redhawks elitverksamhet. Jonas har en egen bakgrund inom bl a elit-ishockey på nationell nivå.

Sedan ett flertal år tillbaka har han varit ansvarig för Barsebäcks elit- och juniorgolfspelare avseende fysträning och rehab.

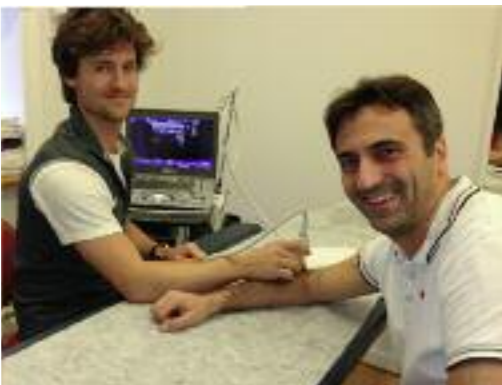
I samarbete med Martin Haines, se ovan, är han kursansvarig för E3 Educations utbildning till Cert. Master BioMechanical Coach. www.e3education.se

6. MEDICINSKT ULTRALJUD - EN REVOLUTIONERANDE METOD. 1-DAGARSKURS

JENS LUNDGREN

Bättre – snabbare – billigare. Stora fördelar med korrekt & snabb diagnostisering. Nu kan du som PT, tränare, fysioterapeut, idrottsmedicinare forma exakta program utifrån en konkret, snabb och sann bild av din kunds problematik. Helt avgörande för framgång och resultat.

Jens kommer att presentera nyttan, precisionen samt snabbheten med att diagnostisera med ultraljud. En eller flera "live-scanning" görs för att åskådliggöra metoden. En oslagbar upplevelse för alla som arbetar inom rehab, medicin, idrott och träning. Lika viktigt för dig som tränar och/eller tävlar att ta del av dessa nya metoder.



JENS LUNDGREN

Leg. Naprapat, som dagligen bl a arbetar med ultraljudsdiagnostik muskuloskeletalt på FysioUltra, en klinik i Stockholmsom nischat sig mot diagnostik samt kompetent och trygg behandling.

Jens har sitt fokus på idrotts- och motionsskador, men träffar patienter med stor variation. Dessutom arbetar Jens även för Naprapathögskolan som lärare och mentor samt håller i kurser och föreläsningar i stötvåg och ultraljudsdiagnostik.

Lundgren är själv aktiv idrottare inom främst MTB, utförsskidåkning, löpning och surfing.

Bilden visar hur Jens undersöker, och sedan behandlar, en av Europas bästa squashspelare genom tiderna, Panna Vasiliou inför dennes deltagande i V-SM 2015!

Faster.
Farther.
Easier.

Feel more support,
not more effort.

LÖPLABBET®



YOUR MOST EFFICIENT RUN, REDEFINED

Step into the newly redesigned Strong⁺ Fulcrum and experience a never-before-felt combination of support and efficiency. Running faster and farther has never felt easier. Learn more and find a dealer at karhu.com.



CONNECT WITH US



SEARCH KARHU


KARHU

Släpp in solen i ditt liv

Med den svenska solskensfamiljen



Fakta om D-vitamin och K2

Under vinterhalvåret kan vi i Sverige inte bilda D-vitamin i huden eftersom UVB filtreras bort i atmosfären när solen står lågt. På sommaren kan huden bilda 10 000 IE D-vitamin på 30 minuter. Vitamin D bidrar till immunsystemets normala funktion och ett normalt upptag av kalcium. Vitamin D och Vitamin K bidrar till att bibehålla normal benstomme. Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

Holistic

Holistic är ett svenskt företag som utvecklar egna kosttillskott. Holistics produkter finns hos terapeuter och i välsorterade hälsobutiker. Läs mer på www.holistic.se



PROGRAM - LÖRDAG 5/12

7. KICK-OFF-FÖRELÄSNING! **ULTIMATE PERFORMANCE IN STRENGTH & CONDITIONING.** **MICHAEL TONKONOGLI**

Träningsuppläggsoptimering för styrka och uthållighet: De senaste rönen! Under de senaste åren har avancerade forskningsmetoder genererat nykunskap om kroppens anpassning till styrketräning, vilket har öppnat helt nya möjligheter att optimera träningsupplägg. Vad säger forskningen om det mest optimala upplägget? Från att betrakta styrketräning som ett specifikt verktyg för att öka styrka har man under den senaste tiden gått till förståelsen om hur man kan använda den för att förebygga och motverka övervikt, kardiovaskulär ohälsa, mm. På samma gång har insikten om styrketräningens betydelse för snabbhet, explosivitet, uthållighet, stabilitet, balans lett till att styrketräningen har fått en helt annan roll inom prestationsinriktad träning. Och hur tränar man konditionen bäst? Ska det vara korta eller långa intervaller? Hur många mil ska man springa i veckan? Hur viktigt är det med kolhydrater egentligen? Frågorna är oändligt många liksom olika koncept och metoder som höjs till skyarna av förespråkarna och sågas ner totalt av motståndarna. Men vad säger forskningen? Professor Tonkonogi reder ut de mest centrala frågorna och begrepp runt konditions/uthållighetsträning. De senaste vetenskapliga rönen kring tränings- och kostupplägg för effektiv kombinationsträning för motionärer och elitidrottare belyses.

MICHAEL TONKONOGLI

Professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi och en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa. Han är rådgivare åt flera idrottsförbund och elitidrottare. Michael har bl a varit ansvarig för styrketräning vid – Norges Olympiska Kommitte. Han har publicerat fem böcker och fler än åttio vetenskapliga artiklar och rapporter. Tack vare hans expertis och hans förmåga att på ett enkelt och lättförståeligt sätt förmedla kunskap kring träning, kost och hälsa är han en återkommande gäst i TV- och radioprogram och är en flitig anlitad expert i tidningar och tidskrifter.



2B. **SE INSLAG NR 2A.**

8. **FORSKNING & VETENSKAP FÖR MAXIMAL FRAMGÅNG SOM PT & TRÄNARE SAMT OM DEN MEST EFFEKTIVA TRÄNINGEN FÖR KUNDER +50! 1-DAGARSKURS**

MICHAEL TONKONOGLI. SE INSLAG NR 7

Allt fler svenskar lever allt längre. Forskningen visar att en vissyp av styrketräning, så kallad "power training", är den mest effektiva träningen för att behålla och till och med förbättra hälsa och välbefinnande högt upp i åldrarna. Vetenskapliga data pekar alltmer på att livslång hälsa sitter i vältränade muskler. Samtidigt har intresset för styrketräning bland plus 50-åringar upp till äldre seniorer ökat kraftigt de senaste åren. En unik kurs som bygger konkreta programupplägg på den allra senaste forskningen. Kompetens som alla tränare och coacher behöver, oavsett vilken ålder kunderna och adepterna har!

4B. **SE INSLAG NR 3A.**

9. **CROSS HEALTH - ETT KONCEPT FÖR BÄSTA BALANS. 1-DAGARSKURS** **RONNY KVIST**

Äntligen ett helhetsprogram som fungerar i verkligheten. Men en rätt och anpassad kombination av träning, kost och coaching har Ronny lyckats förändra och förvandla ett stort antal människor, i olika sammanhang, till en sund och hälsosam nivå och en nivå som kunderna kan hålla. Som Idrotts- och Hälsofysiolog arbetar han även med företag och organisationer som vill genomföra förändringsprocesser hos ledning och personal. Även här lyckas Kvist när andra inte lyckas!

RONNY KVIST

Utbildad idrottsfysiolog på University of Louisiana, USA. Uppskattad och efterfrågad föreläsare inom motivation, coaching & hälsa, bl a varit föreläsare till kompetensprogrammet under Wimbledon-tennisen! Ronny har drivit olika rehab och träningsanläggningar i olika omgångar mellan 1994–2001. Personlig tränare åt elitidrottare & företagsledare. Kvist har ansvarat för licensutbildningar inom E3 Education under åtta år. Författare till en bok inom hälsa, *Hälsan i ett nötskal*, samt har gett ut två DVD-filmer inom träning och hälsa. Tidigare landslagsman inom friidrott och tyngdlyftning och har varit landslagsansvarig inom kast under flera år.



PROGRAM - SÖNDAG 6/12

10. KICK-OFF-FÖRELÄSNING! KONSTEN ATT FÖRPACKA OCH SÄLJA SIN KOMPETENS **BJÖRN JOHANSSON**

Ett unikt tillfälle att ta del av de mest fungerande marknadskommunikativa uppläggen om hur man på bästa sätt säljer träning och hälsa, till redan befintliga kunder och till nya kunder. Även PT Sports & PT Health som ett alternativ till klassisk företagshälsovård är spännande och ekonomiskt mycket intressanta utmaningar. Björn Johansson, managementkonsult leder debatten och kommer med egna nya spännande kunskaper och konkreta handlingsplaner.



BJÖRN JOHANSSON

Björn Johansson är nu inne på sitt 20:e verksamhetsår inom branschen för träning och hälsa. Björn är en före detta VM-deltagare, landslagsman och Svensk Mästare inom friidrott. Genom idrotten fick han stipendium som möjliggjorde 5 års studier på the University of Texas at Austin. Efter utbildningen flyttade Björn tillbaka till Sverige och startade sin karriär i branschen för träning och hälsa 1991. Sedan dess har han startat, ägt och varit operativt verksam i ett flertal företag som Aktiverum, Fitness Industry Alliance, Fitness Invest, Form och Figur samt MBM – moderna business möte.

De senaste 10 åren har Björn haft full fokus att som "lönsamhetskonsult" arbeta med kommersiella träningsklubbar inom område som management, marknadsföring, försäljning och kundtrohet.

Björns idéer, verktyg och system har inspirerat och implementerats på många av Nordens mest framgångsrika verksamheter inom branschen för träning och hälsa.

Han är uppskattad föreläsare med uppdrag såväl i Norden som i England, Tyskland och Portugal.

11. THE MAGIC OF PLANNING - DEN AVGÖRANDE FRAMGÅNGSFAKTORN. 1-DAGARSKURS **VÉSTEINN HAFSTEINSSON**

En unik kurs där du får ta del av över 20 års samlad erfarenhet och kunskap om hur man planerar sin träning och tävling för att nå sina mål. Vésteinn har större framgångar än de allra flesta tränare och coacher, OS-guld, OS-silver, VM-guld bland andra.

Mål nås inte av en slump, strategisk planering är nyckeln till framgång! Det handlar om programmering, pulsering, formtoppning, återhämtning, variation, mm - allt på både på macro- och micronivå. En efterfrågad unik kurs med metoder och strategier som du kan använda dig av i alla tränings- och idrottsammanhang. Kunskap som är lika viktig för tränare och aktiva som för terapeuter och läkare!



VÉSTEINN HAFSTEINSSON

Vésteinn är 8-faldig Olympier som aktiv och coach, idrottsfysiolog och inspiratör och utbildare inom fysträning och idrott. Hafsteinsson är Idrottsfysiolog-utbildad i USA. Vésteinn är själv fyrfaldig olympier inom friidrott, diskus, med bl a Isländskt rekord. Personlig coach åt 10 av världens bästa friidrottare från olika länder, bl a Gert Kanter med VM-guld 2007, OS-Guld 2008, OS-Silver 2012. Vésteinn är vald till årets idrottstränare i Estland 2007. Sedan några år tillbaka är han tränare och ansvarig för Daniel Ståhls utvecklingsresa, från lovande junior till världsledande diskuskastare, vilket uppmärksammats i TV under flera tillfällen under våren 2014. Vésteinn har drivit två anläggningar inom friskvård hälsa och träning, på Island och i Helsingborg.

Hafsteinsson är verksam som utbildare inom idrott, friskvård, hälsa och träning sedan 1992. Vésteinn har under många år varit kursansvarig för E3 Educations utbildningar till Lic. Fystränare och Lic. StyrkeCoach, och är en av de allra mest uppskattade föreläsarna och utbildarna i före-tagets historia! Vésteinn, till vänster på bilden, tillsammans med Gert Kanter som han förde hela vägen från lovande talang till bl a OS-GULD.

Utbilda dig till
Personlig tränare,
Grupptränings-
instruktör eller
Kostrådgivare.

Utbildningar för dig som vill
bli expert inom träning och hälsa.

Kom och träffa oss på PT-Convention!

safe-education.se

safe
education

PROGRAM - SÖNDAG 6/12

12. MAXIMAL STYRKA GENOM POWERTRÄNING - MAN BLIR BRA PÅ DET MAN TRÄNAR. KENNETH RIGGBERGER. 1-DAGARSKURS

Man blir bra på det man tränar! Att jaga kilo är bara halva sanningen. En förbättring av maximalstyrkan genom power träning är hela sanningen. Att kunna mäta förändringen av träningsprocessen är avgörande för utvecklingen av träningsprogram. Ta del avspännande forskning, testsystem, träningsupplägg och succéprogram. Ytterst få tränare och coacher runt om i Europa har denna samlade breda erfarenhet och kunskap på djupet!! Riggberger lämnar ingen oberörd!



KENNETH RIGGBERGER.

Kenneth, elittränare i 31 år och är en av Sveriges allra mest erkända och efterfrågade experter, utbildare och tränare. Som fystränare har han genom åren coachat hela 6 olika landslag och ett hundratal individuella landslagsaktiva. Kenneths meriter på den Internationella arenan med medaljer som tränare inom friidrotten och som fystränare i andra idrotter är unik. Kenneths aktiva karriär skördade under en 18-årsperiod otroliga 255 SM-medaljer i friidrott men även EM- och VM-medaljer. Dessutom var Kenneth elitspelare i handboll och basket. I dag är Kenneth verksam som testledare och styrketränings-utvecklare på Malmö IdrottsAkademi och driver flera olika internationella spännande projekt på vetenskaplig forskningsnivå, med resultat som uppmärksammats worldwide! Kenneth är en av de ledande personerna i Malmös nya satsning på elitidrott, Malmö Idrotts Akademi. Han är egen företagare i Riggberger Sport, Fysexperter, samt FLOWIN AB.

13. PT-RUNNING. EFTERFRÅGAN AV LÖPTRÄNARE ÄR GRÄNSLÖS. HÅKAN HÖJER 1-DAGARSKURS



Löpning om motions- och prestationsform fortsätter att öka. Avgörande för framgången är förmågan att kunna se löpning utifrån ett helhetsperspektiv med teknik, träningsprogram, fysträning, löpskolning, löpformer, kost och motivation

mm. Håkan Höjer som hälsoutbildad coach och tidigare landslagslöpare presenterar denna helhetskompetens. Med olika program för olika målsättningar blir du en ovärderlig tillgång för dina kunder! Du kommer att utveckla din egen löpning lika mycket som du kommer att kunna hjälpa alla dina löpintresserade kunder. En kurs i praktik och viss teori som lyfter ditt kunnande direkt!

HÅKAN HÖJER

Tidigare landslagsman i löpning och SM-medaljör på medeldistans. Utbildad fritids- och hälsopedagog och studerat Idrott på universitet i New York, USA. Utbildare, tränings- och löparexpert inom Fitness & Sports Education och även löpargeneral för den nya StadionStafetten på Stockholms Stadion, 2016.

Under denna kurs möter du även gästexperter från löpningens värld!

PROGRAM - SÖNDAG 6/12

14. FYSTRÄNING & FYSIOTERAPI MED PERSONLIG BALANS ÄR DEN MEST AVGÖRANDE FRAMGÅNGSFAKTORN. 1-DAGARSKURS

TEAM STADIONKLINIKEN

Oavsett idrotts- och motionsriktning, ålder, nivå och kön är skadeproblematiken ett stort problem och påverkar den enskilde på ett mångfacetterat negativt sätt. THE KEY till att INTE bli skadad är en komplett och total insikt och förståelse för både fys och fysio - från båda håll! Läger man dessutom på ett medicinskt perspektiv som är förankrat i dessa båda delar får man en framgångsformla som fungerar i praktiken, både förebyggande och rehabiliterande. I denna kurs tar du del framarbetade konkreta och framgångsrika program Teamet i Stadion-Kliniken har alla mångårig erfarenhet av egen elitidrott och arbete som fysioterapeuter, läkare, fystränare. Kursen passar såväl tränare som fysioterapeuter och andra medicinskt ansvariga.



15. ULTIMATE BURNING - FATREX – ETT NYTT SUPERPROGRAM FÖR FETTREDUCERING. 1-DAGARSKURS

MICHAEL TONKONOGI & HELENA BELLARDINI

Extrakilona gör oss sjuka och de rimmar synnerligen dåligt med dagens skönhetsideal. Ändå kommer var tionde människa i världen att lida av fetma och var tredje vara överviktig år 2015 enligt Världshälsoorganisationen WHO. Alla människor vill vara friska, snygga och attraktiva, men den moderna livsstilen i kombination med våra stenåldersgener leder till att de flesta av oss i västvärlden upptäcker en vacker dag att favoritbyxor måste ha krympt i tvätten. Vad gör man åt saken? Olika dieter diskuteras intensivt trots att det vetenskapliga underlaget i många fall är väldigt klent och skillnaderna i olika dieters effektivitet tämligen marginella. Konstigt nog har den andra delen – fysisk träning fått betydligt mindre uppmärksamhet och debatteras inte alls i samma utsträckning som dieter i relation till övervikt och fetma. De specifika träningsformerna, träningsupplägg och metoder inriktade på viktneidgång diskuteras inte alls lika flitigt som olika dieter och kostupplägg. Det förefaller vara ganska märkligt med tanke på att det finns idag stora mängder ackumulerade vetenskapliga data som tyder på att effektiv och varaktigt viktneidgång förutsätter en optimerad fysisk aktivitet som är särskilt designad just för detta syfte. En varaktigt viktminskning förutsätter förändringar av ett antal fysiologiska parametrar, såsom t ex basal energiförbrukning, mängd aktiv vävnad, vävnaders förmåga att förbränna fett, mm. Rätt designat träningsprogram har också visat sig vara avgörande. Professor Michail Tonkonogi berättar hur man utifrån senaste forskningsrönen optimerar träningsupplägget för viktneidgång



HELENA BELLARDINI

Helena är högskoleadjunkt i medicinsk vetenskap och verksamhetsledare förHögskolan Dalarnas Idrottsvetenskapliga Institut (LIVI). Helena är sjukgymnast i grunden och har en lång och gedigen erfarenhet av undervisning inom idrottsrelaterade utbildningar. Erkänd expert inom test- och träningslära och har bland annat skrivit boken "Tester och mätmetoder för idrott och hälsa" (2009). Helena är en drivande kunskapsspridare som på flera olika sätt förmedlar vetenskapliga rön inom träning och hälsa till den svenska idrottsrörelsen och till allmänheten i stort.

MICHAEL TONKONOGI

Professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi och en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa. Han är rådgivare åt flera idrottsförbund och elitidrottare. Michail har bl a varit ansvarig för styrketräning vid – Norges Olympiska Kommitté. Han har publicerat fem böcker och fler än åttio vetenskapliga artiklar och rapporter. Tack vare hans expertis och hans förmåga att på ett enkelt och lättförståeligt sätt förmedla kunskap kring träning, kost och hälsa är han en återkommande gäst i TV- och radioprogram och är en flitig anlitad expert i tidningar och tidskrifter.



THE CONVENTION-SHOP. NYHET!

Genom ett mångårigt och brett samarbete med olika ledande leverantörer kan vi nu, erbjuda en CONVENTION-SHOP, där du kan handla till specialpris och på OUTLET-nivå!

Kända varumärken inom bl a:

- ♦ skor & kläder
- ♦ träningsprodukter
- ♦ böcker & dvd
- ♦ utbildningar & kurser



VÄLKOMMEN TILL HOTELL SCANDIC ARIADNE

www.scandichotels.se/stockholm

FAKTA & ANMÄLAN

TIDPUNKT & PLATS

SPORTS & TRAININGCONVENTION 2015 äger rum den 4-6/12 i Stockholm på Scandic Ariadne Hotel, Södra Kajen 37, 115 74 Stockholm Telefon:08-517 386 00 www.scandichotels.se/Stockholm

Några kurser genomförs ev. på arenorna GIH och Bosön. Buss transporterar deltagarna fram och tillbaka till hotellet. Mer information om detta vid kallelsen som skickas ut 6 veckor innan convention.

PRIS - VÄLJ ATT DELTA 1, 2 ELLER 3 DAGAR

Tre olika prisnivåer beroende på hur många dagar du väljer: (alla priser är exklusive moms 25%)

En dag: 2 975 kr, exkl moms. Smma pris oavsett dag.

Två dagar: Välj mellan fredag+ lördag eller lördag + söndag = 4 975 kr (även fredag + söndag fungerar)

Tre dagar: Fredag+lördag + söndag = 6 475 kr

I PRISET INGÅR ALLT DETTA:

- ✓ Kursdokumentation
- ✓ Diplom för varje kurs
- ✓ Convention t-shirt. Ange storlek vid anmälan
- ✓ Lunch & Fika ingår alla dagar, till ett värde om 300 kr per dag.
- ✓ Unika specialpriser hos de flesta utställare
- ✓ Utlotning av fina priser vid avslutningen, bl a träningsresa
- ✓ Fortlöpande erbjudanden från huvudsponsorer innan och under convention

BOKA DIREKT - SÄKRA DINA VAL

För att vara säkra på att erhålla en plats på de eftertraktade kurserna och inte heller betala mer, anmäl dig i god tid! En extra administrationsavgift vid sen anmälan om 500 kr utöver aktuellt pris tillkommer efter den 30/10.

EXPO & SHOP

Sponsorer och utställare erbjuder i regel produkter och tjänster till specialpris. E-Shoppen (E3's convention-shop) kommer att erbjuda bl a många produkter till outlet-priser!

PREMIER & PRISER

Varje dag lottas priser ut till deltagare, och på söndagen lottas extra fina priser ut! Missa inte detta. Ett uppskattat och återkommande inslag under 15 år!

MINGEL MIDDAG - SCANDIC HOTELLARIADNE

Träffas och trivs, koppla av och bygg nya ovärderliga relationer under en mingelmiddag. Den äger rum på hotellet! Middagen äger rum lördag den 5/12 kl 20.00 och priset är 500 kr för en tre-rättersmiddag + ett glas vin/öl. (anläggningens pris). Anmälan sker i samband med convention-anmälan.

SPECIALMAT

All dialog om specialmat sker numera också direkt med hotellet och dess konferensservice. Kontakt enligt ovan information.

BOENDE - SPECIALPRIS

Kontakta hotellet direkt för bokning av boende till specialpris. Ange E3Education som kod.

SENASTE ANMÄLAN

Senaste anmälningsdag är den 30/10 och därefter i mån av plats mot ett tillägg om 500 kr.

ANMÄLAN VIA MAIL

Mailledes: till info@e3education.se och ange tydligt följande:

- * Namn
- * Adress
- * Postadress
- * Telefon
- * E-mail
- * Ev webbadress

* Eventuell annan fakturaadress

* Ange de inslag som du önskar med det nummer som Kursen har, skriv också ditt andra val inom parentes

* Middag och underhållning med extra prisutdelningar, 500 kr. se föregående sida och hemsida

* Storlek på convention t-shirt

ANMÄLAN INNEBÄR EN SLUTLIG ANMÄLAN

Din anmälan är bindande, oavsett fakturan är betald eller ej. Direkt efter din anmälan erhåller du en bekräftelse på att du erhåller dina valda inslag. Dubbelchecka att alla informationer stämmer. Förändringar i programmet, exempelvis sjukdom eller annat hinder hos föreläsare mailas ut till din anmälningsadress, och du ombeds att återkomma med ett annat val av inslag.

BETALNING

En faktura skickas ut efter anmälan med 15 dagars betalningsvillkor. Ange tydligt fakturamnummer vid betalning. Avbokning och återbetalning sker endast vid sjukdom och mot läkarintyg och då med 80% av kursbeloppet, detta gäller fram till den 5/11. Efter det sker återbetalning med 50%. Plats kan överlåtas. Vi förbehåller oss rätten att ställa in conventet vid force majeure eller vid för få anmälda med besked senast den 15/10. Återbetalning enbart sker då med hela beloppet minus administrationsavgift om 20%.

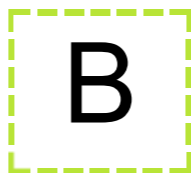
PM - KALLELSE

En PM skickas ut mailledes ca 6 veckor innan convention med uppdaterad information.

KONTAKT

E3 Education AB
Erikdahlbergsgatan 43, 115 34 Stockholm
info@e3education.se
070-6601417
www.e3education.se

Verksamhetschef: lindell@e3education.se
Projektledare: hojer@e3education.se



E3 EDUCATION



FITNESS, SPORTS & GOLF EDUCATION, EST 1990

UTBILDNING & INSPIRATION AV MÄSTARE

- ✓ SPORTS & TRAINING CONVENTION MFL
- ✓ MASTER-UTBILDNINGAR
- ✓ DIPLOM-KURSER
- ✓ CAMPS
- ✓ CUSTOMER-DESIGNED EDUCATION

E3 Education ab
Erik Dahlbergsgatan 43
115 34 Stockholm
www.e3education.se
info@e3education.se
070-6601417

