

Stockholm 6 maj

HJÄRTEBARNSTUREN

Hjärtebarnsturen startar i Östersund den 6 maj och via dagsetapper på mellan 9 och 23 mil avslutas den i Falun den 21 maj. Den planerade totala cykelsträckan är 2210 km. Under turen kommer 14 städer att besökas och på dessa ställen kommer det att erbjudas kostnadsfria föreläsningar. Vi kommer dock att vara tacksamma för frivilliga bidrag till fonden, gärna kontant.

Det är viktigt att ni anmäler er då det finns ett begränsat antal platser i föreläsningssalen. Föreläsningarna är mellan 19.00-21.00 (Östersund 15.00-17.00, Uppsala 17-19, Södertälje 17-19 och Falun 15-17)

Lars Erlman och Christer Skog kommer att föreläsa på samtliga ställen.

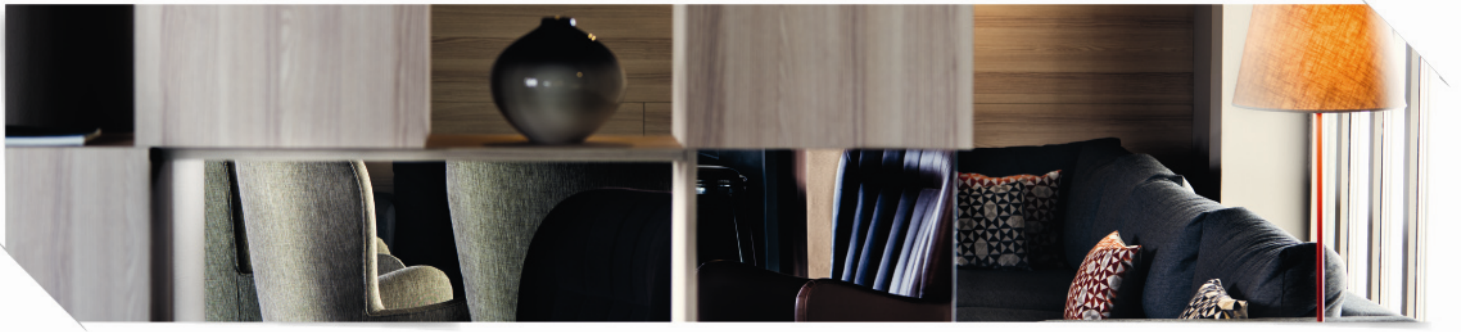
Just nu klara gästföreläsare:

Östersund 5 maj 15.00-17.00: Estell Naumburg – Barnkardiolog
Bollnäs 7 maj 19.00-21.00: Anders Grönqvist – True religion eller ren och skär nonsens?
Borlänge 8 maj 19.00-21.00: Jesper Karlsson – Hjärtebarn
Karlstad 9 maj 19.00-21.00: Peter Nordqvist
Örebro 10 maj 19.00-21.00: Peter Nordqvist
Uppsala 11 maj 17.00-19.00: Lars. A Lövström – "Inclusion Tour 2010 Casablanca-Stockholm",
Linnea Wiström – Hjärtfel, operationen och hjärtarytmi
Stockholm 13 maj 19.00-21.00: Lars. A Lövström -"Inclusion Tour 2010 Casablanca-Stockholm"
Västerås 15 maj 19.00-21.00: Peter Nordqvist
Falun 21 maj 15.00-17.00: Jesper Karlsson – Hjärtebarn

Lars Erlman "Inte bara snack"

En föreläsning om hur du kan förändra ditt liv.

Lars har genom åren jobbat för mycket och lagt för lite tid på sig själv och sin familj. Detta utmynnade i övervikt, dålig kondition och allmän ohälsa. Detta i kombination med att alkoholen tog allt för stort fokus av den lediga tiden gjorde till slut att situationen blev ohållbar och motivationen sjönk dag för dag. Lars bestämde sig i juni 2011 för att göra en STOR livsstilsförändring, vilket utmynnade i projektet Lars Erlman 2014, där Lars går från att vara dåligt tränad efter att inte tränat på 20 år till att bli så vältränad det överhuvudtaget går på tre år, samtidigt jobbar han hårt med sin beteendeförändring i stort. Lars vill genom denna föreläsning motivera och inspirera dig till att göra nödvändiga förändringar i livet, utan moralpredikan och fanatism. Redan har många människor förändrat sitt beteende med hjälp av inspiration från Lars, nu är det din tur... Det gäller att få ihop livspusslet för att förändringen skall bli hållbar och långsiktig!



Christer Skog "Träna för livet"

Christer har många års erfarenhet som tränare på elitnivå. Christer har bland annat varit förbundskapten för det Svenska längdskidslaget. Christer har också varit förbundskapten för det australienska, engelska och amerikanska längdskidslagen. Idag tränar Christer flera elitidrottare men har också ett stort intresse för att hjälpa motionärer och även de som inte alls tränar eller motionerar men som vill komma igång. Christers föreläsning handlar om hur du bäst tränar efter dina egna förutsättningar och mål. Om du vill lägga ett antal timmar i veckan på träning är det så klart viktigt för dig att din träning är så effektiv och njutbar som möjligt. Träning måste inte göra ont och vara obekvämt, tvärt om!