

**Jernvallen Multicenter** inbjuder  
till en spännande föreläsningsdag  
gällande funktionell rehabilitering  
lördagen den 22 augusti 2009

## Program

Lördagen den 22 augusti

### Sal A. Kostnad 100:-/föreläsning

09.00 – 10.00

**Strenght and stability, how should we train them?**

Glenn Bilby, VD Redcord AB, B. Physiotherapi, B. App. Sci (Human Movement), MBA

10.00 – 11.00

**Barn och betydelsen av fysisk aktivitet**

Alf Kågström, skolöverläkare Sandvikens kommun

11.00 – 12.00

**Neurac som prestationshöjande träning för golfspelare**

Petter Elvestad, fysioterapeut, Redcord instruktör

12.00 – 13.30

**Lunch – prova Scandinavian Fine Foods på Göransson Arena (ingår ej)**

13.30 – 14.15

**Guidad visning av Göransson Arena**

14.15

**Mingel och tilltugg i JMC lokaler**

### Sal B. Kostnad 100:-/föreläsning

09.00 – 10.00

**Dosering och intensitet**

Thomas Langer, leg. Sjukgymnast, Redcord instruktör

10.00 – 11.00

**Transversus abdominis – kåseri om en muskel**

Alf Magne Foss, fysioterapeut, Redcordinstruktör

11.00 – 12.00

**MAQ-idrott och medicin**

Niclas Carlson, leg kiropraktor, Gävle. Licensierad fystränare genom Riksidrottsförbundet och Bosön samt utbildare på SISU Gävleborg.

#### **Anmälan till**

*kansli@jernvallemulticenter.se senast 7 augusti 2009.*

*Uppge antal personer till respektive föreläsning samt faktureringsuppgifter.*

*Obs – begränsat antal platser på föreläsningarna*

**PASSA PÅ!  
FÖRST  
I SVERIGE**

*Leg sjukgymnast Ola Rehn och leg kiropraktor Ove Lind önskar dig välkommen!*

**Workshop skuldra/nacke**  
söndagen 23/8 –09 på JMC redcord clinic.  
Kursledare Petter Elvestad el. Alf Magne Foss.

**Redcord Sport-kurs**  
lördagen 29/8 –09 på JMC redcord clinic.  
Kursledare Glenn Bilby.

Anmälan: [www.redcord.se](http://www.redcord.se)