

## Workshop Artros



### Målgrupp

Personliga tränare, sjukgymnaster och personal som arbetar med träning av seniorer.

### Syfte med utbildningen

Ge instruktören kunskap och förståelse om artros och hur man bäst anpassar träningen till en person med artros (framför allt knä- och höftartros). Utbildningen ska innehålla senaste forskningen och rekommendationerna för artros.

### Mål med utbildningen

Efter avslutad workshop ge deltagaren ökad kunskap och förståelse artros. De ska känna sig säkra på att lägga upp en anpassad träning till en person med artros. De kommer att känna till vilka rörelser och övningar man bör samt INTE bör göra.

### Efter genomförd utbildning

Efter avslutad utbildning ska tränaren ha kunskapen om att på ett säkert och optimalt sätt lägga upp ett träningspass som ger en person med artros bästa möjliga träningsresultat.

**Utbildningslängd:** 1 dag (6 tim inkl 1 tim rast)

**Utbildare:** Petra Ek eller Maria Nordenstedt

**Kostnad:** Företagsanpassad (max antal deltagare 20 personer): 29 000 kr  
Öppen utbildning: 3 900 kr per person.

*Activage är ett svenskt livsstilsvarumärke som fokuserar på hälsa och träning för seniorer som vill upptäcka en ny fas i livet och njuta av den. Vi utrustar branschaktörer på den europeiska marknaden med kompetens, arbetssätt och produkter som öppnar nya möjligheter att hjälpa aktiva seniorer i att nå sin fulla potential.*



### Petra Ek, Utbildare

Sjukgymnast med en specialisering inom idrottsmedicin. Jobbar på Sport och Rehabkliniken i Stockholm med i synnerhet idrottsrelaterade skador. På sin fritid åker hon gärna skidor alpint tillsammans med familjen.



### Maria Nordenstedt, Utbildare

Legitimerad Fysioterapeut (sjukgymnast) på Friskispraktiken och personlig tränare. Har magisterexamen i idrottsmedicin och har jobbat på olika gym i Stockholm i 16 år. Maria är också utbildad dansare i New York och London. Hon gillar att jobba med människor, spela tennis och åka skidor.