

NoCoMM – Norwegian Conference on Manual Medicine

Invitasjon og program
27–28 Oktober 2017

Thon Hotel Arena, Lillestrøm

MOVEMENT
as medicine –
back to training
and competing



Program nocomm. Fredag 27 oktober

Åpent for alle manuelle behandlere

08.30-09.30	Registrering
09.30-09.40	Velkommen; Ved styreleder NNF og konferansier
09.40-10.50	Michail Tonkonogi. Forelesningstema; <i>"Helserettet fysisk trening: hva, hvordan og i hvilken alder"</i>
10.50-11.30	Pausemat i utstillersalen
11.30-12.15	Ben Cormack. Forelesningstema; <i>"Movement is medicine but is it a bitter pill to swallow? What are the barriers and enablers to adhere to exercis?"</i>
12.15-13.00	Katarina Woxnerud, Forelesningstema kommer
13.00-14.20	Lunsj og utstillersbesøk (lunsjbuffet 13:00 – 14:00)
14.20-15.05	Ben Cormack. Forelesningstema; <i>"Lower back pain - So which exercise is best?"</i>
15.05-15.50	Katarina Woxnerud fortsetter
15.50-16.30	Pausemat i utstillersalen
16.30-17.20	Inspirasjonsforedragsholder Per Henrik Stenstrøm; <i>"Slik takler du primadonnaer - og andre vanskelige kollegaer"</i>
17.20-17.30	Avslutning ved konferansier
19.30-20.00	Aperitif och mingel
20.00	Bankettmiddag med underholdning

Program nocomm. Lørdag 28 oktober

Workshops og Årsmøte - lukket, kun for medlemmer av NNF

08.30-10.00	Del 1: workshop 1, workshop 2 samt utstillere
10.00-10.15	Kaffe, juice, frukt och registrering til årsmøte
10.15-11.45	Årsmøte – dørene holdes lukket
11.45-12.40	Lunsj og utstillersbesøk
12.40-14.10	Del 2: workshop 1, workshop 2 samt utstillere
14.10-15.40	Del 3: workshop 1, workshop 2 samt utstillere

Forelesere, presentasjon

MICHAIL TONKONOGI Professor i medisinsk vitenskap

Foredrag: "Hälsoinriktad fysisk träning: vad, hur och i vilken ålder"

Michail Tonkonogi er professor i medisinsk vitenskap med fokus på idrettsfysiologi og er en av landets fremste eksperter og forskere på fysisk trening og helse. Michail har bakgrunn som idrettslærer og trener.

Han er rådgiver for flere nasjonale og internasjonale idrettsforbund og toppidrettsutøvere. Michail har blant annet vært ansvarlig for styrketrening på Olympiatoppen - Norges olympiske komiteens opplærings-senter for toppidrettsutøvere.

Michail er forfatter av Riksidrottsförbunds rapport "Kunskapsöversikt – Styrketrening för barn och ungdom". Han har publisert åtte bøker og mer enn åtti vitenskapelige artikler og rapporter. Takket være hans kompetanse og evne til å formidle kunnskap om trening, kosthold og helse på en enkel og lett forståelig måte, er han en ofte gjest i fjernsyns- og radio-programmer og han er en høyt ansett ekspert i aviser og tidsskrifter.

BEN CORMACK International speaker and educator

Foredrag I: "Movement is medicine but is it a bitter pill to swallow? What are the barriers and enablers to adhere to exercis"

Foredrag II: "Lower back pain - So which exercise is best?"

"How about the practical application of exercise and movement in practice"

Ben Cormack is an international speaker and educator. He has taught extensively in Europe, Asia, North and South America and Australia, at both conferences and continuing education courses including the renowned San Diego Pain Summit.

He owns Cor-Kinetic, an educational company that teaches a highly evidence based therapeutic exer-

cise approach based on modern movement & pain sciences.

Ben has a clinical background in sports therapy including an Msc, and an extensive background in exercise over the last 15 years combining knowledge from both the clinical and exercise worlds.

KATARINA WOXNERUD Leg Naprapat, trener og gründer av Mammamage

Foredrag I: "Träning under graviditeten är bra, men vad skall man tänka på och se upp med?"

Foredrag II: "Träning efter förlossning - tillbaks till vanlig belastning och motion! Vad säger forskningen?"

Workshop; "Rörelser för återträning efter graviditet och förlossning"

Katarina Woxnerud är leg naprapat som varit verksam inom träning og behandling under 30 års tid. Katarina har publicerat 19 bøcker, ett 15-tal trainings-häften og ett antal trainingsfilmer. De senaste åren har Katarina spesialisert sig på kvinnorelaterad helse, som;

* trening under og efter graviditet genom sitt arbeid med MammaMage,

* tiden kring klimakteriet genom projektet Aktiv 40plus, og

* återträning efter bröstcancer og andra operativa inngrepp i brystkorgen.

Katarina har under nio måneder under 2016 utbildet sig inom Womens Health for Diane Lee i Vancouver, Kanada.

Årets konferansier

PER HENRIK STENSTRØM, Foredragsholder og rådgiver

Avsluttende foredrag; "Hvordan takle primadonnaer og andre vanskelige kollegaer".

Årets konferansier og avsluttende foredragsholder er ingen ringere enn Per Henrik Stenstrøm. Per Henrik (51) er radio- og TV-programlederen med erfaring fra Dagsrevyen til Se og Hør. Som journalist og redaktør.

Stenstrøm er mest kjent for foredraget "Slik takler du primadonnaer og vanskelige kollegaer". Han har ledet en rekke kreative miljøer i en bransje full av prima-

donnaer og bedrevitere, programledere og journalister, kunstnere og artister.

Han er mangeårig og prisbelønt kursholder for Confex og andre, med bred erfaring fra konferansieroppdrag, debatt- og programledelse på møter og konferanser. Som foredragsholder er han et av de menneskene som virkelig stråler på scenen.

Velkommen!