Från smärta till styrka



Hur fortsätter vi träna när förutsättningarna förändras?

En föreläsning om träning och psykisk hälsa – och om hur vi kan fortsätta när stress, skador, mentalt motstånd eller prestationskrav gör träningen svår. Deltagarna får konkreta strategier för att anpassa träningen efter det som fungerar just nu, även under perioder med bakslag.

Det här får deltagarna med sig

Fokus ligger på vad vi faktiskt kan göra när träningen inte fungerar som tänkt.

01 **Förstå vad som gör träningen svår**

Hur smärta, stress, låg ork och mentalt motstånd kan påverka möjligheten att träna.

02 **Välja en rimlig nivå**

Anpassa träningen och fortsätta även under perioder med stress, skador eller bakslag.

03 **Hantera krav och bakslag**

Förstå hur prestationskrav påverkar oss och hantera perioder när träningen inte går som planerat.

Vem håller i föreläsningen?

Marcus Törnblad har arbetat med träning och hälsa under stora delar av sitt liv. Han har tränarutbildning, över tio års erfarenhet som tränare och har tidigare varit i Skåneeliten i tennis. Han är även ämneslärare med över tio års erfarenhet från vuxenutbildning och gymnasiet.

FORMAT

45–50 minuter + frågor · Innehållet anpassas efter målgruppen.

Passar för företag, föreningar, bibliotek och andra organisationer.

BOKA ELLER FRÅGA

marcustornblad.se · info.utestark@gmail.com