



**WEBINAR**

## ***EKSPERTENS BESTE TIPS TIL HJEMMEKONTORET***

**Onsdag 28. oktober kl. 20:00 inviterer SATS til 30 minutters webinar med kursholder og foreleser Scott Owen.**

**Hvordan kan vi redusere og forebygge noen av de mest vanlige stillings- og stressproblemene som oppstår på grunn av hjemmekontor og / eller lange timer foran datamaskinen? Regionsansvarlig Personlig trener i SATS, Scott Owen, forklarer og demonstrerer noen enkle øvelser for å opprettholde en sterk og symmetrisk kropp og forbedre holdning.**

**Scott Owen har over 15 års erfaring som Personlig Trener, er kursholder i SATS, foreleser på utdanning for personlig trening og er en allsidig trener som har konkurrert i en rekke forskjellige idretter.**

**PÅMELDING**

**SATS**