

TRÄNINGSTROLLERI

Hur man blir en naturlig träningsmänniska

av och med **DANIEL KARLSSON**



Om Daniel

Han är mest känd i de svenska stugorna som trollkarl och programledare för det populära familjeprogrammet Den itusågade Kaninen. Han lyckas också leverera barnbok efter barnbok i högt tempo utöver en mängd andra projekt. Mitt i alla projekt är han också vad han själv kallar för "en naturlig träningsmänniska" och menar att i stort sett alla har möjligheten att bli detsamma. Men det krävs rätt inställning och det är just det Daniels föreläsning "träningstrolleri" handlar om. En "naturlig träningsmänniska" är en person som har träning som en naturlig del av sin vardag utan att det känns som en last, som ett måste eller något som är i vägen för vardagen.

Föreläsningen

Daniel tar med publiken på hans egen resa från icke-tränande till tränande och förklarar **varför** han lyckades, **hur** han fick andra att lyckas och exakt **vad** som krävs för att lyckas. Daniel angriper problematiken med misslyckade försök till att komma igång ifrån en ny och unik vinkel. Glöm alla "det är bara att bita ihop!" och "det som inte dödar härdar!". Daniel utgår ifrån individen och menar att de kom-igång-tips han ständigt stöter på oftast fundamentalt missar målet vilket gör att många inte lyckas.

Den inre bilden av träning

Daniels filosofi grundar sig på den inre bilden och uppfattning man har av träning. Allt handlar om att bygga och vårda bilden av träning. Om man har en tillräckligt positiv bild av träning går det inte att misslyckas vilket kommer att förändra livet för all framtid på alla plan. Men hur man går tillväga är något mer komplext och något Daniel grundligt förklarar.

Något alldeles extra

Då Daniel har jobbat som trollkarl i över 19 år använder han sig av sin scenvana och även vissa trolleritrick för att förstärka sina budskap. Detta gör att underhållningsvärdet skjuter i höjden och föreläsningen blir något alldeles extra som man inte glömmer och som sätter djupare spår än de mera klassiska föreläsningarna.

"Jag och mina medlemmar lärde oss massor och blev både underhållna och inspirerade av Daniels lättsamma stil, starka poänger och nytänkande kring träning"

- Thomas Heiderup (Kickboxningslegend och VD för Lok&Motion)

"Daniel är genialisk på att förklara träningens enkla budskap på ett fyndigt och underhållande sätt. Man blev glad och ville direkt ut och träna efter att ha lyssnat"

- Martin Söderberg (Elitidrottskoordinator på Idrottsakademin BTH)

