



Johan Kaggestad er født 12. oktober 1943 i Modum.

Han er norsk idrettspersonlighet med en solid og variert bakgrunn.

Kaggestad er utdannet diplomøkonom ved Bedriftsøkonomisk Institutt, og bygget i sin tid opp idrettsmerket NIKE i Norge. Han er mest kjent som trener i friidrett, og som personlig trener for Grete Waitz og Ingrid Kristiansen. Kaggestad var landslagstrener i friidrett langdistanseløp i ni sesonger, hvilket resulterte i 13 medaljer i OL, VM og EM. Han arbeidet 17 år i Olympiatoppen, som rådgiver for en rekke landslag, sommer som vinter. Selv har han en solid og

varierte idrettsbakgrunn.

Kaggestad har vært kultursjef i Modum kommune i 6 år. Her startet han opp Modum-prosjektet – landets første frisklivssentral. Han regnes som en pioner innen bruk av fysisk aktivitet i psykiatrien. I samarbeide med Modum Bads Nervesanatorium, har han innført fysisk trening som en aktiv del av behandlingstilbudet.

Kaggestad har vært engasjert som kommentator i TV2 i flere idretter. Mest kjent er han kanskje fra sendingene fra Tour de France. I 2012 ble han slått til ridder av den franske Ordenen for kunst og litteratur. Og i 2018 ble han nominert til publikums-prisen under TV-programmet Gullruten, for kommenteringen av Sykkel-VM i Bergen.

I 2017 ga han ut boken GÅ!: «Kroppen er skapt for bevegelse. Men bedret fysisk form kommer ikke på blå resept. Du må gjøre noe selv. Ingen annen form for mosjon er så enkel og så effektiv som gange. Ikke bare blir du i bedre fysisk form av å gå, men de mentale effektene er kanskje enda viktigere. Du får bl.a. bedre selvfølelse og kroppsoppfatning, bedret søvn, bedret konsentrasjonsevne, du blir mer kreativ og problemløsningsorientert og du får en mer positiv tankegang. Det er en form for trim som kan gjøres av alle, hvor som helst og når som helst.»

Foredragets tema:

Sammenhengen mellom fysisk, mental og sosial helse. Helse er å fungere best mulig til tross for

- Snakker om de tre helsefaktorene, som er nevnt i innledningen. Det nytter ikke å se den ene isolert fra den andre – de henger sammen
- Jeg deler mine erfaringer fra et langt liv med fysisk aktivitet, fra toppidrett til arbeidet med fysisk aktivitet i psykiatrien.
- Helsemessige utfordringer i Norge, ikke minst relatert til alder.