



GRUPPTRÄNING

Gymnastikförbundets utbildningar inom gruppträning 2022. Fler kurstillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas. De olika kurserna inom gruppträning är under revidering och kommer nylanseras i andra former under ht 2023.

Klicka på respektive rubrik för mer information alternativt gymnastik.se/utbildning.

Intro Svensk Gymnastik 2021-2022

Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra webbkursen *Intro Svensk Gymnastik* vartannat år. Kursen är också ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser.

Baskurs gruppträning

Kursen ger dig grunden för att bli gruppträning-instruktör. Utbildningen fokuserar på ledarskap, anatomi, fysiologi, rörelseskolning och musik-analys – viktiga grundfundament i din roll som gruppträning-instruktör.

12-13 mars i Ängelholm

2-3 april i Borås

7-8 maj i Stockholm

3-4 september i Jämtland

Under januari 2023 ersätts *Baskurs Gruppträning* av nya *Gymnastikens baskurs - gruppträning*

[Klicka här för mer information om vårt nya utbildningssystem](#)

Åldersanpassad träning för vuxna

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från kunskapen om hur den vuxna kroppen åldras och hur det påverkar fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.

Gruppträning gympa

I den här utbildningen lär du dig utforma dina egna gympapass från början till slut. Vi gör en systematisk genomgång av ett gympapass olika delar: uppvärmning, kondition, styrka, rörlighet, koordination, pulssänkning och nedvarvning.

8-9 oktober i Glommen

EFIT - Effektiv funktionell intensiv träning

Denna utbildning har fokus på styrketräning, konditionsträning, rörelseträning och explosivitet. Vi ger dig en övningsbank och grunderna för bra teknik så att du kan utforma kvalitativa EFIT- pass, som utmanar och motiverar dina deltagare.

Preliminärt planeras 1-2 kurstillfällen under året.

Håll utkik i utbildningskalender på gymnastik.se

HIIT - Högintensiv intervallträning

HIIT-passen är högintensiva intervallpass i 30-minutersformat eller längre som innehåller begreppen HIIT strength/styrka, HIIT cardio/puls, HIIT plyo/spänst och HIIT core. Under denna utbildning lär du dig att utforma och leda korta och effektiva träningspass.

Preliminärt planeras 1 kurstillfälle under året.

Håll utkik i utbildningskalender på gymnastik.se

Styrka och rörlighet i gruppträningspass

I denna utbildning får du fördjupade kunskaper om kroppens anatomi. Vi går igenom rörelse-analys, funktionell träning samt olika former av belastningar och dess inverkan på vår kropp. Du lär dig även utforma cirkel- och styrkepass.

2-3 april i Borås

Yoga

Vi ger dig en inblick i yogans historia och vilka positiva hälsoeffekter denna träningsform ger. Du får lära dig ett grundläggande flöde av yoga-rörelser och får grundläggande kunskaper om andning, rörelseutförande och din roll som yoga-instruktör.

Preliminärt planeras 1 kurstillfälle under året.

Håll utkik i utbildningskalender på gymnastik.se

 GRUNDKURSER

 TEKNIK OCH METODIK

 TRÄNINGSLÄRA

 LEDARSKAP

 Kursen utförs på distans