

RÖRELSE HELA LIVET

27 januari på Lingvallen

**NU helt GRATIS
Inspirationsdag!**



 **SVENSK
GYMNASTIK**

Gymnastikförbundet 
SYD

Välkomna till Rörelse hela livet!

Då var det dags igen för vår härliga inspirationsdag! Välj att träna själv och/eller att inspireras i din ledarroll. Det finns mer än 20 pass att välja mellan!

När Lördagen den 27 januari kl 9.00-16.00

Var Lingvallen, Ängelholm

Pris Dagen är helt GRATIS! Vi bjuder t o m på lunch! :-)

Anmälan [Anmäl dig på denna länken senast den 19 januari](#)

Översikts schema

Pass 1					
9.00-9.45	Gemensam start	Gemensam start	Gemensam start	Gemensam start	Gemensam start
Pass 2					
10.00-10.45	Basaerobic Jenny Kastberg	Soma slow Regina Svensson	Grundformer och redskapsbanor Charlotte Wennberg och Camilla Carlén	Dans Sofie Wivesson	Börja tävla på fristående Olivia Berggren
	Himlen	Havet	Hall B	Hall A	Spegelsalen
Pass 3					
11.00-11.45	Gympa högt och lågt Åsa Ross	Zumba Joahanna Viltare		Redskapsbana för unga vuxna Pontus Kastberg	Lekfull styrketräning Annika Hernmo
	Havet	Himlen		Hall B	Hall A
Pass 4					
12.00-12.45	Lunch	Lunch	Lekar Mats Nydesjö	Ännu mera Bamse Camilla Carlén	RF SISU Skåne Andreas Feuk
	Matsalen	Matsalen	Hall A	Hall B	Teorisalen
Pass 5					
13.00-13.45	Tai Chi Lisbeth Bondesson	Bål och Balans Johannes Gustafsson	Lunch	Lunch	Lunch
	Himlen	Hall B	Matsalen	Matsalen	Matsalen
Pass 6					
14.00-14.45	Lättgympa med svenska hits Regina Svensson	Power gympa Maria Kjellander	Alla Kan Gympa Birgitta Green och Gisela Teltscher		Varm och glad Annika Hernmo
	Himlen	Hall A	Hall B		Spegelsalen
Pass 7					
15.00-15.45		Pound Fitness Mona Svensson		Dansaerobic Pia Saxholt	Första handvolten Oscar Andersson o Madeleine Ingemansson

Programpunkter

Pass 1 9.00-9.45

Gemensam start för oss alla!

Pass 2 10.00-10.45

- **Basaerobic**

En enkel aerobiccoreografi kommer att sättas ihop under passet. Utlärningen görs så att rörelserna flyter naturligt och jämnt fördelat mellan höger och vänster sida. Det kommer också bjudas på tips för hur passet kan utvecklas och varieras.

- **Soma slow**

Soma-konceptet är ett registrerat varumärke. Passen är förkoreograferade och innehåller komponenterna kondition, styrka, balans, spänst, rörlighet och koordination. Träningen är mjuk och flödande och man utför rörelser i harmoni med andningen. Soma Slow genomförs stående, barfota, med endast kroppen som belastning.

- **Grundformer och redskapsbanor**

Gymnastik och grundformer i redskapsbanor med roliga teman.

- **Lets Dance**

Enkla uppvisningsdanser, uppvärmningsdanser uppvärmningslängor som bygger på gymnasternas rörelsevokabulär.

- **Börja tävla fristående**

Passet innehåller inspirerande friståendeövningar som blandas med teori om vad som är viktigt att tänka på inför en tävling i fristående. Vi diskuterar bl.a. vad som bedöms och vad man skall fokusera på.

Pass 3 11.00-11.45

- **Gympa högt och lågt**

Här får du möjlighet att prova ett pass som du både kan sitta och stå på. Vi gympar till njuter av härliga övningar till glad musik

- **Zumba**

Dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje. Du tränar kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla coreografier. Coreografin är lätt att följa och passar perfekt till just den låten som strömmar ur högtalarna just då. Det är ren glädje, låt oss tillsammans lyfta taket!

- **Lekfull styrketräning**

Det blir ett aktivt pass där vi tillsammans testar på styrketräning med lekfulla inslag. Vi arbetar tillsammans, vi tävlar och vi använder olika spel som inspiration

- **Redskapsbana för unga vuxna**

Gymnastik för vuxna kan vara både allsidig och utmanande utan att vara för svår. I det breda spannet mellan gymning och tävlingsgymnastik finns massor av kul träning. Kroppskontroll, styrka, balans, smidighet och koordination.

Pass 4

12.00-12.45

- **Lunch**

- **Ännu mera Bamsegympa**

Ett smörgåsbord av härlig inspiration från 3:e häftet av Bamsegympa . Rätt och slätt - Ännu mera av rolig Bamsegympa

- **Härligt lekande**

Ett pass med fokus på lekar och rolig rörelse för barn och yngre ungdomar. Allt från fartiga uppvärmningslekar till tramsiga lekar och bollekar. Helt enkelt lekar för många olika tillfällen och syften.

- **Mens, inkontinens och Psykisk ohälsa.**

Här får du information om föreläsningar i dessa högst aktuella ämnen. RF - SISU Skåne kan sedan hjälpa dig vidare att använda dessa i din förening

Pass 5

13.00-13.45

- **Lunch**

- **Tai Chi**

Meditation i rörelse som främjar balans, smidighet och koncentration

- **Bål och Balans**

Bål & Balans – Funktionellt träningspass med fokus på bålstabilitet, balans och välmående axlar.

Pass 6

14.00-14.45

- **Lättgympa till svenska hits**

Ett lättare gympapass till enbart svensk bra musik som har blivit en succé hemma i Reginas förening Gymnastikföreningen Wig i Falkenberg! Passet innehåller Reginas egen koreografi.

- **Powergympa**

Ett gympapass med variation och kontrast - högt och lågt, stort och smått, starkt och mjukt. Med hjälp av 100 %-ig musikanalys ger takt och puls extra energi! Passet innehåller en hel del hopp.

- **Alla Kan Gympa**

Häng med på ett Alla Kan Gympapass från barngympa, ungdom och gruppträning för vuxna. Blir du också sugen på att starta en Paragrupp/Alla Kan Gympagrupp som kommer det information om du kan göra det.

- **Redskapsbana för unga vuxna**

Gymnastik för vuxna kan vara både allsidig och utmanande utan att vara för svår. I det breda spannet mellan gymping och tävlingsgymnastik finns massor av kul träning. Kroppskontroll, styrka, balans, smidighet och koordination.

- **Varm och glad**

Tips på hur du gör din uppvärmning både rolig och effektiv

Pass 7

15.00-15.45

- **Pound Fitness**

Pound fitness startade i USA för ca 10 år sedan. I träningen används drumsticks för att slå takten mot golvet eller mot varandra. Genom att kombinera olika trumslag med sansrörelser och koreografi får man en rolig och intensiv träning för hela kroppen som utförs till energifylld musik

- **Dansaerobic**

En mix av aerobic och dans blir till en massa härlig energi samtidigt som både kropp och knopp får träning.

- **Första handvolten**

Ett pass där du bygger redskaps- och styrkestationer för att ta sig från handstående till första handvolten!

Presentation av inspiratörerna

[Alla Kan Gympakommittén Syd](#) sprider med glädje budskapet att alla föreningar bör ha en (eller flera) Alla Kan Gympagrupper i sin förening.

[Andreas Feuk](#) är Idrottskonsulent för RF SISU – Skåne informera om teman att jobbar med i din förening.

[Annika Hernmo](#) är utbildare för Gymnastikförbundet sedan 2010 och ledare i GK Motus- Salto till vardags. Arbetar som mellanstadie lärare och älskar att leka lekar.

[Camilla Carlén](#) är utbildare för Gymnastikförbundet i Bamse, Leka och lära, Baskurs samt Variera – utmana. Hon är dessutom verksam i Barn- och ungdomskommittén både nationellt och regionalt. Brinner för att utveckla barn- och ungdomsträning och jobbar aktivt för att försöka fylla på verktygslådan för våra fina barn- och ungdomsledare

[Charlotte Wennberg](#) är utbildare för Gymnastikförbundet i Bamse, Baskurs - träning och tävling samt Gymnastikens ledarskap. Hon är ordförande i vår barn- och ungdomskommittén i Syd. Gillar tema och grundformer.

[Jenny Kastberg](#) har suttit i regionens gruppträningskommitté i många år och har ett förflutet som aerobicinstruktör i Helsingborgs Turnförening. Hon kör gärna dans- och boxningsinspirerade pass.

[Johanna Viltare](#) är Gruppträningsledaren från Bjuvs GF Gymmix, där hon haft pass i över 20 år. Det har varit allt från Power Yoga, Efit, Core och Zumba. Johanna har precis gått med i regionens gruppträningskommitté. Hennes passion för gruppträning smittar av sig till alla deltagare.

[Johannes Gustavsson](#) har en lång erfarenhet som ledare inom gymnastiken, framförallt inom Manlig artistisk gymnastik. Driver idag ett gym med fokus på funktionell träning.

[Lisbeth Bondessons](#) intresse för TaiChi och den mjukare formen av kampsport har funnits i många år och Lisbeth har regelbundet utfört detta i ca 15 år.

[Madeleine Ingemansson](#) är elitgymnast med bland annat EM och NM guld och är också tränare för ungdomar på tävlingsnivå

[Maria Kjellander](#) från GF Näset har lett en bred repertoar av gruppträningspass sedan -97. Idag sitter hon med i gruppträningskommitté i Region Syd, hon är utbildare för Gymnastikförbundet och har flera uppdrag i sin förening, bl.a. som ledare och styrelse. Hon är bosatt i Skanör och arbetar till vardags som psykolog.

[Mats Nydesjö](#) ledamot i den nationella barnkommittén, är utbildad lärare i idrott och hälsa och jobbar på

låg- och mellanstadiet.

Mona Svensson är ledare i Östra Karup Motion och gymnastikförening sedan 3 år tillbaka. Där leder hon Pound fitness, Zumba och olika styrkepass. Hon bor på en gård vid Hallandsåsen och sysselsätter sig som friskvårdsterapeut, massör och hon föder även upp Amkor hemma på sin gård!

Olivia Berggren har varit fristående tränare i 16 år och de senaste 7 åren tränat lag som tävlar på svenska och nordiska mästerskap. Hon är utbildad domare och även håller också utbildningar i redskapsgymnastik samt ledarskap.

Oscar Andersson är en av våra populära utbildare inom barn och ungdomsgymnastiken. Han har varit aktiv som tränare i många år!

Pia Saxholt började som ledare inom gruppträning som 17-åring. Pass med koreografi är hennes favorit, men hon leder till vardags även Core, Cirkel, Step, Styrka, Mamma o Baby och olika former av Seniorträning i sin förening Trelleborg Gymnastic & Dance, där hon också sitter i styrelsen. Hon tränar även gymnaster som tävlar i Aerobic Gymnastics

Pontus Kastberg är ledare för både barn och vuxna och har tränat gymnastik hela livet!

Regina Svensson bor och jobbar med hudvård och träning i Falkenberg. Hon är en av Gymnastikförbundets licensierade gruppträningsinstruktörer och hon är även personlig tränare, spinninginstruktör, vattengympaledare och licensierad Soma-instruktör. Regina leder pass och är ordförande i Gymnastikföreningen Wig.

Sofie Wivesson har en lång erfarenhet av att vara tränare på alla nivåer inom gymnastiken. Hennes intresse har inte blivit mindre med åren och idag kan ni träffa henne på tävlingsgolvet, i träningshallen och som utbildare på många kurser.

Åsa Roos har en lång erfarenhet av gruppträning och dans i olika former. Hon har varit med på våra ledardagar i många år



Hoppas vi ses den 27 januari!
Varmt Välkomna!



www.gymnastik.se/syd
syd@gymnastik.se
0431-20107



SVENSK
GYMNASTIK

Gymnastikförbundet 
SYD