

# SENIORTRÄNING MED IRENE SAMUELSSON OCH MOOWY MED ANNELI TIMEN

Vi hoppas att just du vill vara med och att vi ses i

- Luleå, lördag den 21 maj
- Umeå, söndag den 22 maj

[Anmäl dig här](#)  
[senast](#)  
[13 maj](#)



## Schema:

09:00 – 09:30 Registrering och välkomna säger Norr – Irene Samuelsson från Nationella Gymnastikförbundet berättar om seniorprojektet  
09:30 – 10:00 Redskapsbana med Irene Samuelsson  
10:10 – 10:50 Powergympa med bollar och gummiband  
11:00 – 11:30 Lunch  
11:40 – 12:20 Moowy – Rörlighetspass med kroppen genom stretch och rörlighetsövningar  
12:30 – 13:30 Videoföreläsning: Michail Tonkonogi Styrketräning för äldre – Senior-Power  
13:45 – 14:00 Avslutande samtal

Vid frågor, kontakta:

[norr@gymnastik.se](mailto:norr@gymnastik.se)

070-620 92 60

Gymnastikförbundet Norr bjuder in dig som är ledare och/eller medlem i en gymnastikförening till en kostnadsfri inspirationsdag!

Du kommer få uppleva en spännande redskapsbana ett upplyftande powergympa pass och slutligen lära dig mer om rörlighet och träning!

