

RÖRELSE HELA LIVET



GAVLEHOVSHALLEN, GÄVLE

12 OKTOBER

 **SVENSK
GYMNASTIK**

Gymnastikförbundet 
UPPSVENSKA

INFORMATION

DATUM & PLATS

Lördagen den 12 oktober 2024. Incheckning från 08:45, avslut 17.15
[Gavlehovsvägen 19, Gävle](#)

Du kan ta busslinje 3 till anläggningen. Närmaste busshållplatsen är Gavlehov som ligger cirka 100 meter från hallen.

Parkering finns intill anläggningen samt på flera platser runt Gavlehovshallen.

FÖR VEM

Inspirationsdagen riktar sig till dig som är ledare eller aktiv inom både träning och tävlingsdiscipliner samt gruppträning i en gymnastikförening tillhörande GF Uppsvenska. Det finns olika pass att välja mellan som passar både dig som aktiv ledare och organisationsledare.

I första hand går platserna till föreningar i GF Uppsvenska. Tillhör du en annan region är du varmt välkommen med en intresseanmälan och får då besked efter den 25 augusti om du får plats!

KOSTNAD OCH BETALNING

Anmälan **innan** 25 augusti = 400 kronor

Anmälan **efter** 25 augusti = 600 kronor

Anmälan stänger 15 september.

Deltagaravgiften gäller för dig som är medlem i en av Gymnastikförbundet Uppsvenskas gymnastikföreningar, deltagande erbjuds då i mån av plats och kostar då 650 kronor. I priset ingår deltagande i pass, lunch och fika.

Betalning sker i efterhand till den e-postadress som anges i anmälan.

BOENDE

Vill du passa på att bo kvar i Gävle, rekommenderar vi [Scandic hotell](#) som Gymnastikförbundet har avtal med. Det finns två valbara hotell, Scandic CH och Scandic Väst. [Här kan du läsa mer och skicka en bokningsförfrågan.](#)

ÅTERBUD

Vid ett eventuellt återbud ska detta meddelas till Gymnastikförbundet Uppsvenska senast 30 dagar innan konventet. Därefter debiteras hela beloppet.

ANMÄLAN & FRÅGOR

Anmälan gör du via länken nedan:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1917119>

I samband med anmälan kommer du att få fylla i en enkät där du väljer vilka pass du önskar gå under dagen. Vissa pass kan komma att bli fulltecknade, så säkra din plats genom att anmäla dig snarast möjligast!

Vid frågor är ni varmt välkomna att mejla oss: uppsvenska@gymnastik.se eller ringa på: 018-23 14 60.

Varmt välkommen med din anmälan!

Du kan också anmäla dig via denna QR-kod.

Håll upp mobilkameran mot

denna symbol så kommer du direkt till anmälan!



SCHEMA

8.45-9.15	INCHECKNING/OMBYTE					
9.15-9.30	INLEDNING					
9.30-10.00	BYGGA TEAM – BRYNÄS					
10.00-11.00	TRÄNING Zumba Hanna Bergman	BARN Dans och lekar Rebecka Ledin	BARN Bamse och grundmotoriska övningar Christina Nordlund	TRÄNING Styrkepasset Malin och Jaime	BARN Trygga idrottsmiljöer RF	TRUPP Fristående Inspiration Mathilda och Johanna
11.10-12.10	TRÄNING Helt hopplös gympa Ulrika Jerräng	BARN Variera och utmana Rebecka Ledin	PARA Paragymnastik – startskottet! Birgitta Green	TRUPP Fristående inspiration Mathilda och Johanna	KVAG Workshop bedömning Kvag	POSITIVT LEDARSKAP Malin Tittonen
12.15-13.00	LUNCH					
13.00-13.45	GEMENSAM FÖRELÄSNING OM NPF					
14.00-15.00	TRÄNING Intervaller från start till mål Ulrika Jerräng	PARA Gymnastik för alla! Birgitta Green	KVAG Kroppspositioner, inspiration och svårigheter Tatjana Bergwall	TRUPP Fristående inspiration Mathilda och Johanna	LEDARE GF Uppsvenska 2025 - 2026 Styrelsen	OUTDOOR-TRAINING Malin och Jaime
15.00-15.15	FIKA					
15.15-16.15	KVAG/TRUPP Skadeförebyggande träning Christine Andrén	BARN Vikten av att träna grundformer Madelene Larsson	KVAG Kroppspositioner, inspiration och svårigheter Tatjana Bergwall	ALLSIDIG TRÄNING GENOM HELA LIVET Malin Tittonen	ANLÄGGNINGSPROGRAMMET Ahmed och Xinga	
16.20-17.00	TRÄNING Stretch & relax Ulrika Jerräng		BARN Den viktiga återhämtningen		TÄVLINGSSNACKET! Truppkommittén	
17.00-17.15	AVSLUTNING					

BESKRIVNING AV PASS

GRUPPTRÄNING

Zumba – Hanna

Prova på ett pass som kommer att ge dig ett stort leende på läpparna. Inga förkunskaper krävs. Kom och dansa till all världens musik. Ren och skär träningsglädje!

Helt hopplös gympa – Ulrika

Ett mixat gympass med det mesta ett gympass brukar innehålla, förutom hopp då!

Styrkepasset – Malin & Jaime

Ett kul och peppigt Styrkepass där vi jobbar med alla grundrörelser, samt varierar mellan styrka, explosivitet och uthållighetsstyrka. Alla kan vara med och alla rörelser kommer att kunna anpassas till varje individ.

Intervaller från start till mål – Ulrika

Vi mixar puls, styrka, balans & rörlighet, allt i intervallform i egen takt. Även uppvärmning och stretch kör vi i intervaller.

Outdoor-training – Malin & Jaime

Upptäck alla träningsmöjligheter som finns utomhus! Bygger på EFIT konceptet: Effektiv funktionell intensiv träning och bygger på mätbara intensiva upplägg och funktionella övningar! På med skorna så kör vi!

Vikten av allsidig träning genom hela livet, ända upp till hög ålder - Malin

En föreläsning om varför det är viktigt att träna allsidigt för en stark, rörlig och hälsosam kropp. Under föreläsningen tas det även upp hur du kan göra för utmana dig själv och din kropp på ett bra sätt. Föreläsningen bygger på vetenskaplig grund.

Positivt ledarskap – Malin

Inspirationsföreläsning om positivt ledarskap. Hur du som ledare kan lyfta individer och grupper till nya nivåer. Öka känslan av trygghet, motivation och tillhörighet hos varje individ i gruppen oavsett disciplin eller träningsform inom Svensk Gymnastik. Positivt ledarskap fokuserar på människors styrkor. Föreläsningen innehåller även reflektionsövningar och diskussioner.

Stretch & relax - Ulrika

Vi avslutar dagen med en mjuk och välbehövlig stretch och en skön avslappning. (Ta gärna med tröja & strumpor.)

BARN

Dans och lekar – Rebecka

Här får du tips på hur du kan använda dans som en del av träningen. Med enkel koreografi där de aktiva kan träna på sin koordination.

Smått och gott från variera och utmana – Rebecka

Vår utbildning gymnastik – variera och utmana är en riktig guldgruva! Rebecka guidar dig genom en bråkdel av allt kul! Rolig cirkelträning till hinderbanor inspirerade av ninja warrior.

Bamse och grundmotorisk träning - Stina

Världens starkaste Björn och alla hans vänner visar alla sina superskills när det gäller Grundmotorisk träning för de allra yngsta barnen!

Paragymnastik – startskottet! - Birgitta

Hur gör man? Första steget är taget, du är här och är nyfiken! Vad krävs av ledaren, föreningen och hur kan vi nå olika målgrupper? Goda exempel och tips! Passet avslutas med lite uppvärmningslekar och dans till musik där alla kan vara med!

Paragymnastik – Gymnastik för alla! - Birgitta

Ett praktiskt pass med tips på roliga och bra övningar med och utan redskap som går att anpassa på olika vis för att passa alla, med grundmotoriken i fokus!

Vikten av att träna grundformer - Madelene

Nu vänder vi den sjunkande trenden med allt lägre grundmotoriska färdigheter hos barn. Vilka är våra grundformer egentligen och varför är de så viktiga och vad kan vi göra? Ett pass där du kommer få med dig både kunskap och bra tips på övningar!

Den viktiga återhämtningen -

Att ta sig tid till nedvarvning i en värld som tycks tuffa på i snabbare takt är viktigt för både stora som små. Här får du prova på yoga och andra avslappningsövningar för barn.

TÄVLING

Skadeförebyggande träning – Christine André

Ett pass där skadeförebyggande träning är i fokus. Viktiga muskelgrupper och tips på övningar. Fokus = Hållbara gymnaster! Passar framförallt dig som är ledare inom Trupp och Kvag.

Kroppspositioner, inspiration och svårigheter med artistisk gymnastik – Tatjana

Tatjana håller ett inspirationspass med förövningar, uppvärmning och stretch samt rörelseskolning! Passar dig som ledare inom KVAG.

Tävlingssnacket! - Trupp

Nu tar vi tag i att skapa förutsättningar för bra tävlingar för vår region! Ett pass där GF Uppsvenskas tävlingskommitté kommer berätta lite om hur vi kommer att jobba framåt!

Workshop domare – KVAG

Här snackar vi bedömning inom Kvinnlig Artistisk Gymnastik! Mer information väntas!

Fristående workshop – Mathilda och Johanna

Vad ska man tänka på när man ska sätta ihop ett bra friståendeprogram? Tips och idéer samt praktiska

ORGANISATIONSLEDARE

Anläggningsprogrammet – Ahmed och Xinga

Vägen till en anläggning – en dröm för många! Men hur kan man ta sig från dröm till verklighet? Hur ser processen ut och vart börjar man? Kom och lyssna på en dragning om Anläggningsprogrammet. Ett projekt med Gymnastikförbundet och **x2architects**.

GF Uppsvenska 2025-2026 - styrelsen

Ledare som organisationsledare bjuds in för att träffas och samtala om Uppsvenskas nästkommande två års plan för verksamheten. Passet hålls som en workshop där deltagarna får komma med inspel till verksamhetsplanen 2025-2026.

Trygga idrottsmiljöer – RF SISU

Hur kan vi skapa trygga idrottsmiljöer för våra aktiva? Passar dig som ledare och organisationsledare i en förening.

PRESENTATION AV INSPIRATÖRER

Hanna Bergman

Instruktör i zumba, spinning, tabata, Core, gympa, aerobic/step, afro, Bollywood mm. Utbildad idrottspedagog och ekonom som jobbar heltid på Sporthuset i Gävle. Brinner för träning i alla dess former och att inspirera andra att hitta glädjen och energin träning ger. Agerar gärna hobbykock och bjuder gärna på stora härliga tillställningar där mat och umgänge står i fokus.

Ulrika Jerräng

Ulrika jobbar heltid med gym & gruppträning i Nyköping/Oxelösund. Hon är även utbildare & inspiratör på event och träningsresor, bland annat en återkommande inspiratör på Aerogym i GF Mellansvenska. Ulrikas ledord är: Enkelt, roligt & effektiv!

Malin Tittonen

En av Gymnastikförbundets uppskattade utbildare sen 2002, främst inom styrka, dans och ledarskap. Ingick i expertgruppen som jobbade fram och skapade de nya utbildningarna inom gruppträning. Tränat och tävlat på elitnivå i Crossfit och är nu förbundskapten för det Svenska landslaget inom sporten Funktionell Fitness. Jobbar till vardags som Gymnasielärare på ett idrottsgymnasium i Falun, där hon bland annat utbildar personliga tränare. Nyexaminerad från tränarutbildningen på Högskolan Dalarna med inriktning styrkelyft. På Malins pass kommer du att få uppleva rörelseglädje, en vilja att fortsätta att ta i fast du inte orkar och stolthet för att du klarar mer än vad du tror. Utstrålar kompetens, energi och att allt är möjligt. Malin är känd för att leverera riktiga "partypass"!

Jaime Contreras

Även Jaime är en av våra utbildare sedan 2006, mestadels inom styrkediscipliner. Ingick i expertgruppen som reviderade förbundets gruppträningutbildningar. Instruerar inom Crossfit, Funktionell Fitness och Styrkelyft. Tävlrar sporadiskt främst Styrkelyft. Jobbar som lärare i Sveriges enda styrkelyftgymnasium i Falun. Med glimten i ögat guidar Jaime dig igenom träningspasset med noggrannhet och där målet är att du ska känna att du lyckas. Teknik, intensitet och utmaning på rätt nivå är Jaimes signum.

Birgitta Green

Grundaren av Alla Kan Gympa, som med hela sitt hjärta engagerar sig för att skapa möjligheter för alla att delta i gymnastiken på sina villkor. Är i grund och botten själv gymnast och har varit ledare i många år. Dottern blev startskottet till Alla Kan Gympa-konceptet som idag finns över hela landet! Birgitta är en sann inspiratör som ser möjligheter!

Christina Nordlund

En av våra inspirerande utbildare inom barngymnastik på Gymnastikförbundet som även jobbar med utbildning till vardags. Har sitt första gympaminne från när hon var 3 år gammal och fick gå på sitt första gympapass! Blev ledare som 16 åring och är idag mentor åt yngre ledare. Christina älskar att få barn att upptäcka rörelseglädjen!

Rebecka Ledin

En uppskattad utbildare hos oss på Gymnastikförbundet inom bl.a. Truppgymnastik och gymnastik – variera och utmana. Är en trygg och noggrann person som verkligen tycker det är roligt att utbilda och att se andra utvecklas. Har en bakgrund som gymnast och är idag tränare i SOL GF i Region Öst. På Rebeckas pass känner sig alla sedda och inkluderade!

Madelene Larsson

Idrottslärare, gymnastikledare samt en av Gymnastikförbundets erfarna utbildare inom barngymnastik! Engagerad inom gympan sedan länge och har sina rötter i Gymnastik och cheerleadingföreningen i Uppsala där hon en gång startade som barn. Utbildning och utveckling ligger Madelene varmt om hjärtat, framförallt inom barngymnastiken och när det gäller de unga ledarna.

Christine Andrén

Arbetar som sjukgymnast/fysioterapeut med inriktning Idrottsmedicin sedan 26 år tillbaka med över 12 års erfarenhet av arbete med elitidrott på högsta nivå. Har jobbat med gymnaster på högsta nivå sedan 2017 ffa MAG landslag senior och junior i Stockholm men också på världscup-tävlingar och mästerskap, och gör fortfarande det. Klubbuppdrag inom både KVGAG och trupp ffa i STG men samarbetar också med GT Vikingarna, Enebybergsgymnasterna och Brommagymnasterna.

Ahmed Al-Breih

Ahmed Al-Breih har ett gediget gympaengagemang där han i många år lett parkouren inom Svensk Gymnastik. Han har även under flera år arbetat på Gymnastikförbundet med anläggningsfrågor och varit den som initierat till det fantastiska arbete som lett till det stödet som finns idag för våra föreningar. Idag jobbar han med Riskful Play, som startade som ett arvfondsprojekt som nu lever vidare under Ahmeds ledning. Här kan ni läsa mer: <https://www.arvsfonden.se/projekt/alla-projekt/projektsidor/riskful-play>

Xinga Li

Xinga Li är arkitekten som ritat anläggningar och brinner för rörelseglädje! Xinga är precis som Ahmed engagerad i PKTR och tillsammans med GF Uppsvenska driver vi projektet Anläggningsstöd för föreningar i regionen!

Tatjana Bergwall

Kvinnlig artistisk gymnastik är Tatjanas expertis! En inspiratör med glimten i ögat som besitter mycket kunskap och erfarenhet. Hon har utbildat både nya och erfarna ledare inom området. Idag är hon anställd på idrottsgymnasiet i Uppsala samt tränare i All Star Gymnastics i Stockholm.

Mathilda Carlsson

Landslagstränare inom fristående. Även aktiv som friståendetränare i Brommagymnasterna. En stor inspiratör för många! Driver även instagramkontot #teamgymfloor där hon hoppas kunna inspirera och utöka friståendeträningen på ett roligt sätt.

Johanna "Jollan" Råberg

Johanna är utbildad danspedagog och har arbetat som danslärare, koreograf och dansare under många år. Även Johanna är landslagstränare och har varit med och koreograferat många friståenden inom elitverksamheten i gymnastik. Hemmahörande i GF Örebro.

Styrelsen

Som det låter! GF Uppsvenskas styrelse är med!

Tävlingskommittén, Trupp – Putte, Lovisa, Mikaela, Julia & Olivia

GF Uppsvenskas engagerade tävlingskommitté som har Trupp särskilt varmt om hjärtat! Representerar Hudikgympan, Söderhamnsgympan och GF Gymnos.

RF SISU Gävleborg

Representanter från RF SISU Gävleborg. Föreningar och förbunds högra hand i mångt och mycket.

Johanna Hedgårdh

Är en glad och nyfiken verksamhetsutvecklare på Gymnastikförbundet, som arbetar med inkludering., Johannas huvudsakliga uppgift är att förmedla och tillgängliggöra material och verktyg för att underlätta för ledare, föräldrar och aktiva att kunna bedriva gymnastik på ett inkluderande sätt. Små skillnader i ledarskapet kan göra stor skillnad!

VI SES I GÄVLE!

