

Träningskonvent

24–25 augusti 2013

Luleå

www.umea.se/konvent2013



gym[®]mix

KÖRPEN

LÖRDAG 24 AUGUSTI

TID	A-Hall	B-Hall	C-Hall	Spegelsalen	Simhall	Spinning
08.30–09.15	Incheckning i Foajén samt ev. morgonfika.					
09.15–09.25	Välkommen och information A-hall					
PASS 1 09.30–10.00	Come as you are, leave as a star Kick-off för alla (Sofia)					
PASS 2 10.15–11.15	1. Tokrolig gympa (Marita)	2. Zumba (Ida)		3. Soma Moves (Sofia) 30 pl.	4. Aqua-Crossfit (Veronica) P*	
PASS 3 11.30–12.30	5. Gympa medel. P* samma som pass 25 (Åsa)	6. Box. Fokus på teknik och fotarbete (Jakob)	7. Powercore (Eva B)	8. Dance Step (Jennifer) 25 pl.	9. Aqua (Patrik)	10. Spinning (Mattias) 25 pl.
12.30–13.15	LUNCH I FOAJEN					
PASS 4 13.15–14.30	11. Föreläsning i A-hallen med Håkan Knäkontroll					
PASS 5 14.40–15.40	12. Gympa m. gummiband (Eva J)	13. Sh`bam (Jennifer)	14. Qi-Gong (Roland)	15. Funk träning (Åsa) 25 pl.		16. Spinning HÖGT & LÅGT (Veronica) 25 pl.
PASS 6 15.50–16.50	17. Allsångsgympa (Marita)	18. Tabata (Sofia)		19. SkönYoga och energi (Marlene) 30 pl.		

* = Passkoreografi ingår

Preliminärt schema

Passbeskrivningar:

0. Kick-off: Come as you are, leave as a star!

Best of Sh`bam. Gobitarna ur de senaste Sh`bam programmen. Enkla danser till medryckande musik. Vi testar allt från disco till Gangnam style! /Sofia

1: ”Tok rolig” gympa: Ett enkelt medelpass med härlig variation både på musik, rörelser och rumpvickningar! /Marita

2: Zumba: Låt dig lockas av musiken att våga släppa lös och bara vara. Slapp all struktur och krav i din vardag och bara dansa loss. /Ida

3: Soma Moves: Utmana kroppen med stora, mjuka rörelser och lär dig att använda kroppen på ett nytt sätt. Soma Move utmanar invanda rörelsemönster och lär dig att röra dig friare. Du blir starkare och smidigare. Klassen är mjuk och atletisk på samma gång. Kom och prova Skorpionen, Pantern och Lion! /Sofia

4: Aqua Crossfit: Aqua crossfit jobbar med komplexa och tuffa övningar. Utmaningar med många så repetitioner som möjligt på en viss tid. Inga förkunskaper på vattengympa krävs. Alla är välkomna och kommer få ett bra träningspass. Rutinerad eller nybörjare! Kom och testa ett utmanande vattenpass! Passkoreografi ingår. /Veronica

5: = pass 25. Gympa Medel: Ett fartfyllt och spännande medelpass med enkelheten i fokus! Med hjälp av musiken ger passet dig en stor mängd ny energi och rörelseglädje. Passkoreografi ingår. /Åsa

6: Boxning med fokus på teknik och fotarbete: Uppvärmning, slagteknik, fotarbete, parövningar och boxningsfys som avslutning. /Jakob

7: Powercore: Tuffa övningar som kräver bra kroppskontroll där rörlighetsövningar är inbakade. Vi utmanar våra muskler och rörelsebanor, där allt utgår ifrån god bårsabilitet. Viss vana krävs till detta pass. /Eva B.

8: Dance step: En dansinspirerad step-klass som byggs upp från grunden till en innovativ koreografi. Glädje, puls och tränings effekt i en skön blandning. /Jennifer

9: Aqua: Ett medelinvattengympa pass. Nybörjaren hinner med, den vältränade får en rejäl utmaning. Enkla till medelsvåra rörelser där motstånd och intensitet varierar. Instruktören blandar humor med piska för att skapa den där speciella ”här och nu” känslan. Det ska vara kul och kännas! /Patrik

10: Spinning: Passet kommer att vara ett kuperat och tufft up-tempo pass! /Mattias

11: Knäkontroll: Att förebygga skador och prestera bättre! /Håkan Blom

12: Gympa m. gummiband: Ett traditionellt gymmapass med tre pulstoppar. Under konditionsdelarna rör vi oss till medryckande rock, pop, disco och latinmusik, både löpning och hopp förekommer. Vi använder gummiband till de flesta styrkelåtarna. En träning som passar alla. /Eva J.

13: Sh`bam: För dig som vill svettas, dansa och ha kul. Les Mills SH`BAM™ bygger på enkla heta moves till listettor och remixade gamla favoriter – det perfekta sättet att komma i form och samtidigt låta din inre stjärna lysa. /Jennifer

14: Qi-gong, rörelser för hälsa: Ett mjukare pass där andning och rörelse harmonieras. Rörelser som passar de flesta. Mjukt och skoningsamt är temat. /Roland

15: Funk träning: Effektiv träning för kondition, styrka och balans. Träningen med redskap såsom viktplattor, stepbräda och med egen kroppsvikt. Träningen anpassas så att din kropp ska fungera starkt och funktionellt i din vardag. Innehåller pulshöjande träning. /Åsa

16: HÖGT OCH LÅGT, Spinning: Ett intervallpass där målet är att pressa pulsen så högt som möjligt och få ned den så lågt som möjligt mellan intervallerna. Vi jobbar med längre intervaller på flera minuter och korta tabataintervaller. Med en blandning av gammal och ny musik pressar vi oss ”det lilla extra”. /Veronica

17: Allsångs gympa: Ett pass där du jobbar med kroppen, andningen och rösten. Vi tar ifrån tårna och till toppen, sjunger så vi blir slut i hela kroppen. /Marita

18: Funktionell Tabata: Högintensiv Intervall Träning för alla! Hur få en vältränad kropp på så kort tid som möjligt? Jo, Tabata intervaller! Vi kör superkorta intervaller – 20 sekunder! – kondition och styrka. Funktionella övningar med kroppen som redskap i ett högt tempo. Hur mycket vill och kan du ta i? /Sofia

19: Skön Yoga och energi: Enkla yogaställningar, andning och meditation. /Marlene

SÖNDAG 25 AUGUSTI

TID	A-Hall	B-Hall	Spegelsalen	Simhall	Spinning
08.15–09.00	Incheckning i Foajén kl 08.15–09.00		kl 08.30–11.15		
PASS 7 09.00–10.00	20. Zumba (Jennifer)	21. Oh'la-la (Ann-Britt)	22. Pass fördjup Latin Fusion Senior (Elisabeth) 25 pl.	23. Aqua easy (Karin)	
PASS 8 10.15–11.15	25. Gympa medel P* samma som pass 5 (Åsa)	26. Body-Combat (Ann-Sofie)		27. AquaBike (Hanne) 17 pl.	24. Spinning. Det var bättre förr (Frida) 25 pl.
11.15–12.00	LUNCH I FOAJEN				
PASS 9 12.10–13.15	Föreläsning i A-hallen med Johan 28. Kosttillskott behövs det?				
PASS 10 13.25–14.25	29. Gymmix. Styrka i grupp (Elisabeth)	30. Kick& Box (Jakob)	31. eB Fatburn (Paula & Nina) 25 pl.		
PASS 11 14.35–15.20	32. Street dance Kick-out (Violetta)				

* = Passkoreografi ingår

Preliminärt schema

20: Zumba: Dans med musik från hela världen. Härliga rytmer som får dig dansa, skaka, studsa, hoppa, skratta, svettas och ha galet kul. Uppbyggd på många olika låtar och varje låt är en dans.

Vi dansar salsa, reggaeton, merengue, samba och cumbia. Alla kan vara med. /Jennifer

21. Oh-la-la: Rörelseglädje, med koordination och styrka för både kropp och själ. Ett medel-lättprogram att variera i intensitet. /Ann-Britt

22: Latin fusion: Ordentlig genomgång under 3 timmar. Dansmix med olika rytmer från, Salsa, Marengue, Reggaeton, Elvis, Michael Jackson mm. /Elisabet

23: Aqua easy: Ett pass i vattnet där vi går igenom hela kroppen med rörelseträning, puls och styrka och har hjälp av vattnet som motstånd och hantlar. /Karin

24: "Det var bättre förr", Spinning: Vi pressar pulsen både upp och ännu mer upp tillsammans under 50 svettiga minuter samtidigt som vi lyssnar på ljuv musik! /Frida

25: = pass 5. Gympa medel: Ett fartfyllt och spännande medelpass med enkelheten i fokus! Med hjälp av musiken ger passet dig en stor mängd ny energi och rörelseglädje. /Åsa

26: Body Combat: En förkoreograferad non-contact, högintensiv 50 minuters kampsportinspirerad intervallträning med massor av energi. Boxar och sparkar med kraft och precision mot en fantasimotståndare. Från Les Mills International på Nya Zeeland. /Ann-Sofi

27: Aqua Bike: Mixat pass med weetwest & aquabike på djupt vatten. En härlig kombination med både kondition och styrka varvat med balans & skoj. /Hanne

28: Kosttillskott behövs det? Lär dig om vilka effekter och bieffekter man kan få av att använda förbjudna preparat och om kopplingen mellan anabola androgena steroider och kosttillskott. Lär dig också om hur användandet av AAS och kosttillskott är kopplat till de skeva kroppsideal som råder i dagens samhälle. /Johan

29: Gymmix. Styrka i grupp: Styrkeövningar för ben, armar, axlar rygg och mage. En skön genomkörare för hela kroppen. /Elisabet

30: Kick & Box: Vi använder boxar handskar och spark mittsar, utövar olika slag, spark kombinationer med och mot varandra. Man behöver inte vara en Fighter ALLA kan vara med! Mycket puls, kondition, koordination, styrka uthållighet. Garanterat kul, känns från tårna och uppåt, ja, hela kroppen. /Jakob

31: eB Fatburn: Fettförbrännande rolig varierande träning för alla. /Paula & Nina

32: Kick-out/Street dance: Ett danspass med ny koreografi för varje låt, inspirerad av funk och hiphop. /Violetta

Samarbetspartners



Datum: 24–25 augusti 2013
Plats: Luleå Energi Arena samt Luleå Simhall, Bastugatan 6, Luleå.

Tid: Lördag 08.30–16.50,
söndag 08.15–15.20.
Registrering: Från 08.30 lörd och från 08.45 sönd.

Målgrupp: Aktiva ledare, men även för dig som vill prova på olika träningsformer.

Anmäl dig innan den 19/6 och få 200 kr billigare. 1 800 kr för två (2) dagar för ledare inom Korpen och Gymnastikförbundet. 2 200 kr för övriga.

En (1) dag 1 300 kr för ledare inom Korpen och GF, 1 800 kr för övriga.

Efter den 20/6 tillkommer 200 kr på samtliga avgifter.

Logi: Du bokar själv logi och middag.
Förslag: Quality Hotel Luleå.

Lunch och fika ingår i anmälningsavgiften.
Obs! Anmäl ev. specialkost!

Sista anmälningsdag:
måndag den 6 augusti 2013.

Anmälan: Görs på www.umea.se/konvent2013 eller om du ev. inte har tillgång till dator Gymnastikförbundet Norr fax 010-476 5438, eller per brev. Se nedan under upplysningar.

Inbjudan skickas bara ut via e-post.

Anmälan registreras inte förrän kursavgiften är betald på Bg. 5453-5281 Gymnastikförbundet Norr.

Tag med eget liggunderlag/ yogamatta och ev. frukt. Det är långa dagar.

Betalning= anmälan. Vid fakturering tillkommer 50 kr. Återbud: Kursanmälan är bindande.

Uteblir deltagare utan att meddela, debiteras hela kursavgiften. 75% debiteras vid återbud efter sista återbuds dag 14/8. 25% debiteras vid uppvisande av läkarintyg.

Kallelse: Skickas ut via e-post c:a en vecka före konventet. Deltagarförteckning kan beställas via e-post på [Gymnastikförbundet Norr \(solveig.eden@gymnastik.se\)](mailto:GymnastikforbundetNorr(solveig.eden@gymnastik.se)) tidigast 25 augusti. Den kan bara skickas och beställas via e-post att skicka ut e-post.

Upplysningar: Korpen Norrbotten: 070-274 01 70, eller Gymnastikförbundet Norr: Tel 010-476 54 35.

www.gymnastik.se/norr (under semestern Ann-Britt Andersson 070-577 8222).
Box 3005, 903 02 Umeå.

Personbeskrivningar:

Ann-Britt Andersson: Utbildad gym- och vatteninstruktör inom Gymnastikförbundet och med många år som instruktör i bl.a. Umeå GF. Mina motton: "Alla kan va' me!" & "Korsetten skall sitta på insidan av skinnet."

Ann-Sofi Vuokila: Vill förmedla rörelseglädje till deltagarna och inspirera till träning efter deltagarnas egna förmågor med glimten i ögat. Training for all lifestyles- find your style!

Elisabeth Dahl: Rörelseglädje och energi som smittar! Gym, Spinning och Gruppträninginstruktör med lång och bred erfarenhet. Verksam på Bromma Träningscenter, Gymnastikförbundet och Capio.

Eva Brolin: Hälsocoach och PT med många års erfarenhet inom gruppträning. Leder vattengymna, gymna, styrkepass, Core, Functional Moves, EFIT. Kör basprogram men överraskar med busighet och utmaningar som lockar den enskilde att våga gå utanför bekvämlighets ram. Har fingertoppskänsla för vad de klarar, därmed lyckas de varje gång.

Eva Jonsson: Utbildad gymna och Zumbainstruktör, leder sedan 1996 gruppträningsspass hos Umeå Gymnastikförening. Vill förmedla rörelseglädje och utmanar mina deltagare att ge det där "lilla extra".

Frida Öström: Instruktör på Actic, leder cirkel, Core, Reshape, spinning och svettig AFRO dans. Lycklig när alla kämpar till tandagnissel! En glad person, men ju längre passet går desto längre horn växer det ut i pannan.

Hanne Aasa: Utbildad i grundvattensträning, djupvattensträning och aquabike, platschef på Actic i Haparanda, där vi även har hand om badet. Tidigare badvakt och simlärare. Älskar all träning.

Håkan Blom: Leg. sjukgymnast, f.d. elitpelare i volleyboll och badminton. Drygt 25 års erfarenhet av idrottsmedicin. Arbetar som fysio och fystränare i golf, fotboll, ishockey, friidrott och alpin skidåkning. Nu ledare och fystränare inom den alpina Freestylesporten. Föreläsare inom hälsa och friskvård. Arbetar som ergonom med inriktning mot arbetslivets belastningar.

Ida Sandqvist: Utbildad gym- och spinningsinstruktör via Actic. Licensierad Zumba-instruktör via Korpen. Tävlatt inom kroppsbyggnad, body fitness. Zumba är att förmedla glädje och att våga testa, våga släppa kontrollen.

Jakob Boudin: Utbildad Idrottskonsulent på Bosön IFHS. Kom i kontakt med kampsport och började med kickboxning i Stockholm, tyckte boxningen var det roligaste momentet och började därför på Narva Boxningsklubb.

Jennifer Wiktander: Gruppträninginstruktör sedan 19 år och en mängd olika träningsformer. Certifierad massageterapeut, dipl. kostrådgivare och lic. PT. Hjärtat klappar lite extra för Zumba, Sh'bam, step och funktionell träning. Deltagare ska lämna mina pass med ett stort leende på läpparna och längtan till nästa pass. Arbetar med träning och friskvård. Platschef på World Class i Linköping, kombinerar ledarskap och administrativt arbete med att motivera och inspirera människor till träning och en hälsosammare livsstil.

Johan Öman: Projektledare för antidopingprojektet S.A.N.N och ANDT-ansvarig hos Norrbottens Idrottsförbund. Föreläser om dopning och kosttillskott samt utbildar dem som kommer i kontakt med dopningsproblematiken.

Karin Johansson Edman: Utbildad idrottslärare och massör. 10 år som spinninginstruktör och är gruppträninginstruktör i Core, vattengymna, Crossfit, cirkelgymna, motionsgymna, bodypump, walking, crosscamp mm. Är även utbildad skidinstruktör och leder skidskolor. Vill att deltagarna ska hitta rörelseglädje och få pulshöjningar utifrån sin egen kapacitet med hjälp av medryckande musik

Marita Vikström Larsson: Utbildad gruppträninginstruktör inom Gymnastikförbundet och utbildad Zumba instruktör. Älskar att leda olika träningspass. Mina styrkor är musiken i mina pass och att jag tycker det är underbart att bjuda på mig själv, gymna ska vara en helhetsupplevelse!

Marlene Furbeck: Sjuksköterska, samtalsterapeut kundaliniyoga och meditationslärare.

Mattias Bengtsson: Trivs bäst i naturen, tycker om att springa långa ultra-distanser i terrängen. Spinning är ett ypperligt och skonsamt komplement där hjärtat får jobba! Känner igen känslan, att stundtals känna sig tom, när man fysiskt och mentalt laddar länge inför något.

Nina Povanperä Vuono: Utbildad instruktör i aerobic, Sh'bam, FaR, och i barngrupper. Glad, positiv, humoristisk, vill sprida glädje och energi. Deltagarna ska känna sig delaktiga, tycka att det är roligt och kunna anpassa träningen efter sin egen förmåga. Motto: Lev livet här och nu, det går inte i repris!

Patrik Svanberg: Utbildad vattengympainstruktör via Sensia Träning, leder även indoor walking samt Crossfitinspirerad träning på Sensia Träning. Massör och receptionist, mycket noga med att få in det sociala och glada i träningspassen. Glad, peppande instruktör med glimten i ögat. Gillar att blanda lugnt med explosivt för att få deltagarna att ta ut sig maximalt efter egen förmåga.

Paula Pietinhuhta: Instruktör i Body Pump och fat burning.

Roland Fransson: Tränat kampsport sedan 1986. Arbetar som sjukgymnast sedan 2000. Tränat QiGong och Taiji Quan sedan 2004. Driver sedan 2007 företaget sehelheten.se och Luleå QiGong och Taiji Quan-studio. Föreläser om Hälsa i stort och smått.

Sofia Åman: Träningsglad kvinna som inspirerar människor till träning på SVT:s Go'kväll och på Umeå Sport och Motion. Resgalen idrottslärare som förmedlar rörelseglädje. På mina pass får du svettas, men också skratta!

Veronica Bergsten: F.d. simmare, idrottspedagog, arbetsledare i simhallarna i Luleå Kommun. Instruerar sedan -99 vattengymna, spinning, Core, funktionell träning och Pilates. Är pådrivande och tydlig. Vattnets motstånd och effektiva övningar är fokus i mina vattengympapass I spinningsalen vill jag få deltagarna att ålska att cykla och pressa kroppen utanför sin bekvämlighetszon.

Violetta Larsson: Tävlingsdansare, ledare för barn-gymnastik i ca 4 år, blissledare (streetdance för barn 9–14 år) Zumba instruktör. Glad, energisk, snäll och positiv! Vill förmedla dansglädje och inspirera andra.

Åsa Hallqvist-Lestander: Sjukgymnast med lång och bred erfarenhet som instruktör. Levererar enkel träning med attityd, känsla till noga utvald musik! Roligast är att ge det lilla extra till varje deltagare. Arbetar inom Försvarsmakten med idrott & friskvård.