

Välkommen

till höstens

Gymmik konvent 18 oktober 2014

i Storsjöhallen Umeå/Holmsund

anmäl dig på

www.umea.se/grupptraningskonvent

Sista anmälningsdag: 30 september 2014



SCHEMA för Gymmix konventet 18 oktober 2014

Q-ben 80 platser Lilla hallen 30 platser

	Q-ben	Lilla hallen 1 trappa ner.	Utomhus
08:45-09:20	Registrering vid Norra entrén		
09:20-09:30	Välkommen i Q-ben		
09:30-10:00	1. Bollywood/Ramya för alla i Q-ben		
10.10-11.10	2. Gymmix Gympa Just for fun/Helene	3. Kom-igång/ EvaMarie	
11.20-12.20	4. Crossfitinspirerat/ Sofia	5. Gymmix Core/ Anne-Charlotte	
12.20-13.20	Lunch		
13.20-14.20	6. Att stretcha eller inte stretcha /Johan i Q-ben för alla		
14.30-15.30	7. Helsingforsprogrammet/Helene		
15.40-16.40	8. Sh´bam /Anne & Malin	9. Gymmix Medelgympa/ Helene	10. Cross Nature/ Hanna
16.50-17.20	11. Cool down/Helene för alla i Q-ben		

FAKTA:

OBS! Detta är ett preliminärt schema.

Datum: Lördagen den 18 oktober 2014

Plats: Storsjöhallen Solbackavägen 18 Holmsund

Tid: 09.20-17.20

Registrering: börjar kl. 08.45

Målgrupp: Alla intresserade av grupp gymnastik, både instruktörer och motionärer.

Utrustning: Tag med eget liggunderlag, vattenflaska och ev. frukt.

Pris: 900: - för heldag med lunch för Gymnastikförbundets och Korpens medlemmar.

300: - för 1 timma för gymnastikförbundets och Korpens medlemmar.

1200: - för heldag med lunch icke medlemmar.

400: - för 1 timma för icke medlemmar.

Logi: Du bokar själv ev. logi. Förslag Clarion Collection Hotel Uman 090 127220 eller www.choice.se

Västerbacken 090-14 93 00 eller www.vasterbacken.se

Lunch: Lunch ingår i heldagspriserna.

Frukt och juice: Finns att tillgå under dagen.

Fika: Kafeterian är öppen under dagen.

Anmälan görs på www.umea.se/grupptraeningskonvent eller på Gymnastikförbundet Norr fax 010-476 5438 eller per brev.

Adressen ser du nedan.

Sista anmälningsdagen: 30 september 2014

Inbjudan: Skickas ut via e-post samt finns på

www.gymnastik.se/norr

Kallelse: Skickas ut via e-post c:a en vecka före konventet

Betalning: Betalas innan konvent till bankgiro **5453-5281**, för de som inte betalt innan kommer faktura skickas efter konvent och då tillkommer fakturaavgift 50 kr.

Återbud: Kursanmälan är bindande.

Uteblir deltagare utan att meddela, debiteras hela kursavgiften. 75 % debiteras vid återbud efter sista återbuds dag 17 oktober kl. 12.00. 25 % debiteras vid uppvisande av läkarintyg. .

Deltagarförteckning: kan beställas via e-post på Gymnastikförbundet Norr norr@gymnastik.se tidigast 15 oktober 2014. Den kan bara skickas och beställas via e-post.

Upplysningar: Ann-Britt Andersson telefon 070 577 8222, Gymnastikförbundet Norr telefon 010-476 54 35 eller

www.gymnastik.se/norr. Adress Gymnastikförbundet Norr Box 3005 903 02 Umeå.

Koreografier: Organisationen för konventet kan inte lämna ut koreografier.

Massage: 200: -/ 20 minuter av utbildande massörer. Skall bokas i förväg via storsjöhallen: lena.lindmark.3@umea.se

PASSBESKRIVNINGAR

BOLLYWOOD pass 1

Bollywooddans är en blandning av olika dansstilar även om rötterna kommer från den klassiska indiska dansen. Genom rörelser och ansiktuttryck, i kombination med färgsprakande kläder uttrycker Bollywooddansen glädje, sorg, lycka och kärlek.

GYMMIX GYMPA "JUST FOR FUN" pass 2

Ett gypapass som sprider fartfylld glädje och total styrka, från början till slut.

Vi leker till musiken, vi höjer tonarten och vi öser på, låt efter låt tills sista svettdroppen. Ingen går därifrån utan ett leende på läpparna.

GYMMIX KOM-IGÅNG/SENIOR- 45 minuter (15 låtar) pass 3

Programmet är i första hand gjort för Senior- och/eller Komigång-grupper. Använda hela programmet eller plocka de delar du vill öva. Golvövningarna ligger samlade i mitten av programmet och lite i slutet, för säkrare och effektivare styrke-och tøjningsövningar. I låtarna 6 och 7 arbetar vi med gummiband, för det är extra viktigt med extra styrketräning för äldre.

CROSSTRAININGINSPIRERAT pass 4

Det här är en Crossfit-inspirerad klass där du får träna både styrka och kondition. Du får testa övningar som Burpees, Thrusters, Airsquats och vad AMRAP är. Sofia coachar och inspirerar dig till tuff och effektiv träning, utan krav på taktkänsla. Tempot och utmaningen väljer du själv och Sofia utlovar både svett och skratt!

GYMMIX CORE pass 5

Core som 1-timmars pass, med 26 minuters fokus på de små musklerna i kroppens kärna till härlig musik. Utmanande och roliga styrkeövningar, med klassisk gypauppvärmning, nedvarvning och stretch.

FÖRELÄSNING "Att stretcha eller inte stretcha ..." pass 6

Räcker det att stretcha för att få bättre rörlighet? Finns det bättre alternativ än stretching?

Är det viktigt att vara rörlig?

Vi reder ut begreppen kring stretching och rörlighetsträning samt lyfter fram de bästa alternativen angående när och hur man bör göra vad för att uppnå bästa resultaten.

60 min workshop – teori och praktik.

TEAM GYMMIX TILL GYMNAESTRADA 2015 – HELSINGFORS pass 7

I juni 2015 är det dags att ta TEAM GYMMIX till World of Gymnaestrada i Helsingfors.

En kort information om Gymnaestrada och en gemensam genomgång där vi praktiskt gympar loss i det Gymnastradaprogram som kommer att ingå i Team Gymmix.

Koreografer för programmet är Heléne Kullberg och Monica Malmén

SH'BAM™ pass 8

Med enkla men ändå heta dancemoves är SH'BAM® det perfekta sättet att komma i form samtidigt som du får locka fram stjärnan i dig, även om dans kanske inte är vad du brukar träna i vanliga fall. Musiken består av allt från listettor och coola klubbhits blandat med favoriter, remixer av gamla klassiker och moderna latin beats. SH'BAM® är roligt, socialt och träningen får du på köpet. SH'BAM™ är ett pass från Les Mills. Anne och Malin kommer att mixa ihop nya och gamla favoriter i en härligt dansant blandning. Passet är 45 minuters Party!

GYMMIX MEDELGYMPA pass 9

Ett klassiskt medelgymprogram som ger dig effektiv och funktionell träning för hela kroppen. Till musik skapar vi rörelseglädje med övningar som ger dig både kondition, styrka, rörlighet, balans och koordination.

En energikick som gör att du orkar lite mera.

CROSS NATURE pass 10

CrossNature® är träningsformen för dig som gillar att träna ute i naturen. Med naturen och den egna kroppen som redskap tränar du både styrka och kondition. Varje pass är unikt och anpassat efter årstid och väderförhållanden.

COOL DOWN pass 11

Med lugna följsamma rörelser skapar du ett flöde som ger dig både ökad rörlighet en skön avspänning. Låt kroppen återhämta sig från en tuff och utmanande dag.

Denna klass kan kombineras med andra eller vara fristående för de som vill träna rörlighet och mental avspänning.

Rörelserna är inspirerade och hämtade från olika träningsformer som dans, pilates, yoga, tai-chi, chi qong med flera. Avsluta dagen mjukt.

Personpresentationer:

Anne-Charlotte Flystam

Licensierad instruktör som är verksam i Umeå Gymnastikförening med gympa, core och senior. Utbildad EFIT och Gymmix yoga instruktör och programinstruktör åt Gymnastikförbundet.

Anne Lidén: Gruppträningsansvarig på Storsjöhallen och har jobbat som instruktör sedan Aerobic var hetaste träningstrenden. Älskar allt vad gruppträning heter men framförallt allt som har med dans att göra. Förutom att instruera vuxna i SH'BAM™, CXWORX™, BODYBALANCE™ och BODYVIVE™ kör hon även ZUMBA GOLD och Senioregympa för våra superpigga pensionärer och Funkykidz och Bliss för barn/ungdomar.

EvaMarie Andersson

En friskvårdsutbildad heltidsarbetande 62-årig kvinna som samordnar gruppträningsträningen vid Personalklubben på Norrlands universitetssjukhus. Sedan fyra år ordförande och "Kom i gång - gympaledare" inom Umeå Gymnastikförening. Tränar löpning regelbundet och håller gympapass minst två gånger per vecka och tror på rörelseglädje genom hela livet.

Hanna Uvell

Hanna är instruktör för Umeå gymnastikförening. Hon gillar att röra på sig, gärna enkla intensiva övningar. Förutom gympa gillar Hanna att springa året om i snö som i sol.

Heléne Kullberg

Är en stor dos av rörelseglädje, som älskar att röra sig till musik. Utbildad Hälsoutvecklare, Personlig tränare, kostrådgivare och massör. Jobbar mestadels med att bygga nya träningsprogram och utbildning inom kost, träning och hälsa. Har lång erfarenhet inom

gruppträningens flesta områden och har dansen som bakgrund.

Är ofta anlitad inspiratör på träningskonvent och som utbildare inom gruppträning.

Tillhör Gymmix utbildarteam för Svenska Gymnastikförbundet, koreograf för Team Gymmix Gymnastradaprogram 2015.

Johan Andreasson

Personlig Tränare sedan 17 år tillbaka. Driver företaget Q-Stone Wellness med inriktning på behandling och träning.

Har en förkärlek till enkel men kvalitativ träning som utmanar kroppens rörelsemönster maximalt. Johan arbetar mycket med korrektiv träning, vilket handlar om att analysera felaktiga rörelsemönster och korrigera dessa att bli mer optimala.

Certifierad som PT, gruppträningsinstruktör, kettlebellsinstruktör, funktionsanalytiker och diplomerad massör.

Malin Eckre: Instruktör på Storsjöhallen som föddes då Aerobic var den hetaste träningstrenden. Instruerar i BODYBALANCE™ och SH'BAM™ och gillar klubbkänslan i SH'BAM™. Är utbildad barnskötare och därför passar det utmärkt att köra funkykidzklasser också där barn får lära sig att dansa. Är en sann gruppträningsmänniska som gillar känslan av att träna tillsammans i grupp!

Ramya Kumar Sujith

Ramya började dansa vid 5 års ålder. För henne är dansen en passion som hon gärna delar med sig till andra. Hon har en 15 årig utbildning i bl.a. Indisk klassisk dans. Hon hävdar bestämt att Indisk dans är en träningsform som gör både kropp och själ lyckligare. Ramya leder kurser i Indisk Dans i Umeå Gymnastikförening

Gymnastikförbundet

NORR



Q5 Q-STONE
WELLNESS
Low Tech High Performance

STORSJÖHALLEN