

# GRUPPTRÄNINGSKONVENT 2015

TRÄNINGSVÄRKET I LULEÅ, LÖRDAG 14 NOVEMBER

Miss a inte årets inspirationskonvent!

Sista anmälningdag: 31 oktober

**VARMT VÄLKOMNA!**

**gym<sup>N</sup>mix**  
BRA TRÄNING NÄRA DIG



Gymnastik  
förbundet

NORR

**sisu**  
Idrottsutbildarna

Tider:	<b>SCHEMA GRUPPTRÄNINGSKONVENT 2015</b>	
09:30-09:50	Inregistrering	
09:50-10:00	Välkommen!	
10:00-10:30	<b>Pass 1 – Gemensamt pass - Dans</b> Instruktör: Violetta Larsson	
10:40- 11:40	<b>Pass 2 – Seniorstyrka</b> Instruktör: Irene Samuelsson	<b>Pass 3 – Gymmix Medelgympa</b> Instruktör: Lillemor Lantz
11:50-12:20	<b>Pass 4 – Moowy</b> Instruktör: Irene Samuelsson	<b>Pass 5 – Gymmix Medelgympa passgenomgång</b> Instruktör: Lillemor Lantz
12:20-13:15	Lunch	
13:15-14:30	<b>Gemensam träff – Hur utvecklar vi gruppträningen här i norr?</b>	
14:40-15:40	<b>Pass 6 – Step Xpress, 25 min</b> <b>Pass 8 – Ass U Like (Ben &amp; Rumpa), 30 min</b> Instruktör: Sofia Landin Strömbro	<b>Pass 7 – HIIT Challenge</b> Instruktör: Sara Afzelius
15:50-16:50	<b>Pass 9 – Gemensamt pass - ”Sött &amp; Salt”</b> Instruktör: Annika Berggren	
16:50-17:00	Avslutning	

# INSTRUKTÖRSPRESENTATIONER OCH PASSBESKRIVNINGAR

## VIOLETTA LARSSON - DANS

Violetta Larsson 25 år heter jag, bor i Boden tillsammans med min pojkvän och vår katt. Jag jobbar som förskollärare och har ett stort intresse för dans som jag lägger stor del av min fritid på. Förutom det tycker jag även om att baka, åka slalom och umgås med min familj och vänner. Dans är en stor del av mitt liv och har varit det sedan jag var liten. Jag älskar att dansa och vill dela med mig av min dansglädje till andra. Jag gillar all sorts dans och har testat på en del. Det som jag har dansat mest är linedance vilket jag också tävlade i under flera år.

### Passbeskrivning:

Jag kommer att köra ett blandat danspass med lite olika stegkombinationer och stilar, mest inriktat på street och salsa 😊



## IRENE SAMUELSSON – SENIORSTYRKA & MOOWY

Irene Samuelsson heter jag och arbetar på Gymnastikförbundets centrala kansli med Gruppträning och Gymmix. Leder olika gruppträningsspass både på konvent och i vanliga hallar och på en del företag i Stockholm.

**Passbeskrivning Seniorstyrka:** Vi på Gymmix, fick ett tillfälle att tillsammans med tidningen M-Magasin göra en DVD- träning för målgruppen 55+. Denna DVD innehåller 4 x 15 minuter, som man kan ha som sin hemmaträning, eller göra olika program av. Jag har satt ihop ett Seniorstyrkepass nu på 55 minuter med delar av innehållet från den DVD:n som också finns att köpa, om man vill.

Innehållet i det här passet är uppvärmning, pulshöjning, styrka med hantlar och gummiband samt en del med stor boll där vi arbetar med bålstabilitet och nedvarvning som fokus. Detta tillsammans bildar ett pass på cirka 55 minuter.

**Presentation Moowy:** Moowy är ett lugnt rörlighetspass på 30 minuter. I första hand enkla övningar som ska väcka eller lugna ner kroppen, men också ge kroppen mer rörlighetsträning i ett behagligt och lugnt tempo. Man kan ha Moowy som en avslutning på andra tuffa pass, men också bara som ett skönt, enkelt mindfulnesspass!



## LILLEMOR LANTZ - MEDELGYMPA

Jag heter Lillemor Lantz och är ledare i Gymmix Kungsängen. Leder Medelgympa sedan 2003 då jag också gick min grundutbildning. Efter det har jag byggt på med kurser inom styrka/rörlighet och kondition. Att få motivera och inspirera till en friskare vardag är det som är viktigast gör mig. Gemenskap och rörelseglädje får vi på köpet. 😊

### Passbeskrivning :

Ett medelpass med ett stort fokus på rörelseglädje, energi och puls. Vi tränar kondition, rörlighet och styrka till enkel och rolig koreografi. Vi använder kroppen och ibland gummiband som belastning och utmanar stabilitet och koordination. Konditionsdelen innehåller en del hopp och pulshöjande steg. Passets koreografi är relativt enkel så att vi kan ta ut oss och bli trötta, svettiga och glada. Ett härligt pass med rörelser som är väl anpassade till musiken.



## SARA AFZELIUS – HIIT CHALLENGE

Sara heter jag, är sedan 2000 utbildare inom Gruppträning i Gymnastikförbundets Utbildarteam där jag har medverkat i utvecklingen av Gymnastikförbundets breda utbildningsutbud. Har bland annat tillsammans med Viktor von Bothmer tagit fram utbildningen HIIT – Högintensiv Intervallträning för Gymnastikförbundet. Utöver HIIT utbildar jag i följande kurser: Baskurs Gruppträning, Aerobic/Step Up, Koreografi samt Styrka/Rörlighet. Jag har också genom åren medverkat på många convent och ledardagar. Min bakgrund har jag i dansen men som 16-åring fastnade jag för Aerobic och Gruppträning och har nu sedan drygt 20 år tillbaka varit aktiv som instruktör. Mina pass karaktäriseras av rörelseglädje, genomtänkt pedagogik och musikutnyttjande. Jag har också tävlat och varit tränare i Aerobic Gymnastics och vunnit SM i Team. Till vardags arbetar jag som sjuksköterska och utbildar även i HLR – hjärt-lungräddning både inom sjukvården och runt om i Sverige. Tycker att kombinationen friskvård och sjukvård är fantastiskt.

### Passbeskrivning HIIT Challenge:

Ett Högintensivt Intervallpass med övningar som pressar pulsen upp mot max och förbättrar din syreupptagningsförmåga. Vi varierar mellan styrkeövningar och övningar som utmanar din core eller bara pressar pulsen mot max. För dig som önskar förbättra din kondition!



## SOFIA LANDIN STRÖMBRO – STEP X-PRESS & ASS U LIKE (BEN & RUMPA)

Jag heter Sofia och jobbar som gruppträningskoordinator på Umeå Sport & Motion där jag också leder olika pass. Det är med stor kärlek och passion som jag leder mina deltagare genom klasserna och vilken typ av träning det än är finns det alltid utrymme för bus och skratt. Mötet med individen i gruppen är viktigt och att var och en kan hitta sin stil och sitt sätt att utföra övningarna på.

### Passbeskrivning Step X-press:

It's your turn to move! Var med på denna effektiva stepklass! Rena enkla bassteg byggs ihop till en rolig koreografi. Du själv sätter ribban, hur högt vill du nå? Klassen är 25 min.

### Passbeskrivning Ass U Like:

Starka ben och stark rumpa är viktiga delar i en stark och atletisk kropp. Vi sätter 100 % fokus på dessa delar och utlovar eld i baken och fart i benen. Ett intervallpass för dig som vill ge dina ben och din bakdel lite extra kärlek. Ass U Like är 30 min långt.



## ANNIKA BERGGREN – YOGA ”SÖTT & SALT

Annika Berggren heter jag och driver träning & hälsoföretaget FriskaSteg samt är aktiv i Bodens GK både i styrelsen och som instruktör.

### Passbeskrivning

Med en bakgrund som elitidrottare tänker jag alltid prehab när det gäller träning. Att vara så väl förberedd med kroppen att den klarar av det mesta. Att vara vältränad för mig innebär att ha en kropp i balans vad gäller kondition, styrka, spänst, rörlighet och balans.

De tre sista glöms väldigt ofta bort men utan dem kan du inte bli ditt bästa i de andra så därför bygger jag mina pass med en mix av alla men med fokus på det jag känner saknas hos de flesta personer – rörlighet, spänst och just balans. **SöttSalt** är ett pass där deltagarnas rörlighet, koordination och funktionella styrka utmanas i rörelsekedjor under den första delen och sedan avslutas genom mjukgörande yoga asanas. Sött står för det mjuka och salt för det tuffa, lite som Yin och Yang.



Foto: Niac Photo / Håkan Hjort

# INFORMATION

- Datum & Tid** Lördagen den 14 november. Kl. 09:30-17:00
- Plats** Träningsvärdet, Seminariegatan 16, Luleå.
- Allmänt** Ta med gympakläder. Tänk på att det blir en intensiv dag så ett tips är att även ta med eget mellanmål + något att dricka.
- Pris** **900kr/deltagare för medlemmar i Gymnastikförbundet. 1200kr/deltagare för icke medlemmar.** I priset ingår allt inkl. frukt och lunch.  
**OBS!** Glöm ej att ange eventuella allergier vid anmälan.
- Betalning** **Betalning sker mot faktura som skickas ut per e-post efter sista återbudsdag.** För deltagare med föreningstillhörighet skickas fakturan till den e-post som finns angiven för föreningen. Övriga deltagare faktureras till den e-post som angivits i anmälan. **I de fall fakturan ej betalats efter av fakturan angiven förfallodag skickas ny faktura ut per post med en påminnelseavgift på 50 kr.**
- Anmälan** **Sista anmälningsdag är 31/10 dvs. 14 dagar före konventet.**  
Anmälan görs på vår hemsida [www.gymnastik.se/norr](http://www.gymnastik.se/norr) .  
Länk för anmälan till konventet:  
<http://www.gymnastik.se/Distrikt/GFNorr/Utbildning/Utbildningskalender2014/?eventid=655644&sisuorgid=29147>  
Länk för val av aktiviteter (komplettering av anmälan):  
<http://www.gymnastik.se/Distrikt/GF-Norr/Grupptraning/konvent20121/Grupptraningskonvent2015-anmalan/>
- Återbudsregler** **Anmälan är bindande.** Återbud görs skriftligen via e-post eller per telefon senast 10 dagar före konventet. Förening/skola eller annan organisation debiteras hela avgiften om deltagaren uteblir utan kontakt med förbundet, 75 % av avgiften om deltagaren lämnat återbud efter sista återbudsdag och 25 % om deltagaren kan visa upp läkarintyg.
- Upplysningar** **För frågor och vidare upplysningar, kontakta:**  
Josefine Ekman, Regionkonsulent Gymnastikförbundet Norr.  
Tel: 070- 620 92 60, E-post: [josefine.ekman@gymnastik.se](mailto:josefine.ekman@gymnastik.se), eller  
Ann-Britt Andersson, ledamot i Gymmikommittén Gymnastikförbundet Norr.  
Tel: 070- 577 82 22, E-post: [ann-brittandersson@hotmail.com](mailto:ann-brittandersson@hotmail.com)