

# GRUPPTRÄNINGSKONVENT 2016

STORSJÖHALLEN HOLMSUND, LÖRDAG 19 NOVEMBER



VARMT VÄLKOMNA!

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

**Gymnastikförbundet**  
NORR



**sisu**  
Idrottsutbildarna

Tider:	SCHEMA GRUPPTRÄNINGSKONVENT 2016	
09:30-09:50	Inregistrering	
09:50-10:00	<b>Välkommen!</b> Sal: Stora Hallen	
10:00-10:30	<b>Pass 1 – Gemensamt pass: Dance Move (30 min)</b> Instruktör: Maria Olofsson Sal: Stora Hallen	
10:40-11:35	<i><b>VALBARA PASS!</b></i> <b>Pass 2 – Yoga (55 min)</b> Instruktör: Tina J Kidman Sal: Lilla hallen	<b>Pass 3 – Core Control med workshop (55 min)</b> Instruktör: Maria Olofsson Sal: Stora Hallen
11:45-12:30	<b>Pass 4 – Senior Move (45 min)</b> Instruktör: Tina J Kidman Sal: Lilla Hallen	<b>Pass 5 – Puls och Styrka (45 min)</b> Instruktör: Sanna Markgren Sal: Stora Hallen
12:30	Lunch	
13:30-14:30	<b>Föreläsning – ”Åldersanpassad styrketräning” med Andreas Ågren</b> Sal: Q-ben	
14:45-16:15	<b>Pass 6 – Powergymna m. passgenomgång (90 min)</b> Instruktör: Margareta Eriksson Sal: Lilla Hallen	<b>Pass 7 – AMT (90 min)</b> Instruktör: Niclas Butén och Stefan Höög Sal: Stora Hallen  <i><b>VALBARA PASS!</b></i>
16:30-17:00	<b>Pass 8 – MOJO Flex (30 min)</b> Instruktör: Anna-Karin Hammar Sal: Stora Hallen	
17:00	Avslutning	

# INSTRUKTÖRSPRESENTATIONER OCH PASSBESKRIVNINGAR

## MARIA OLOFSSON



**Maria** har under många år arbetat med gruppträning, bland annat dans, core och funktionell träning i sitt egna företag Motivation and Move och på IKSU Umeå. Hon är Nike Master Trainer som utbildar instruktörer och inspirerar runt om i världen. En kreativ affärscoach med forskningsbakgrund som gärna jobbar med att utveckla nya träningskoncept och projekt, nu senast Barre Move tillsammans med Åsa Fornander. Har även konceptklasserna Core Control och Inner Strength samt föreläser om motivation, ledarskap, energi och effektivitet.

### Passbeskrivningar:

**Dance Move:** Dansa loss med fokus på glädje och energi.

**Core Control:** Ett effektivt och funktionellt corepass med kreativa övningar där du jobbar i ditt eget tempo, startar med en miniworkshop med fokus på hållning och balans.

## TINA J KIDMAN



FOTO: Evelina Rönback

**Tina** är en glad och pigg pensionär som älskar att träna, resa till soliga länder och gå på rockkonsert. Husguden är Bruce Springsteen som hon fått både kram och autograf av! Är instruktör på Umeå Sport och Motion där hon i dagsläget håller klasser i yoga, BodyBalance och Senior Move.

### Passbeskrivningar:

**Yoga:** En fysisk yoga där du rör dig mjukt och dynamisk in och ut ur olika yoga-positioner.

**Senior Move:** Senior Move är viktig och kul träning tillsammans. Vi tränar allsidigt till inspirerande musik. På Senior Move har vi extra fokus på rörlighet, balans och stabilitet. I vissa övningar jobbar vi långsamt, i andra lite snabbare för att komma upp i puls och få hjärtat att jobba lite extra. Senior Move rymmer energi, rörelseglädje och gemenskap!

## SANNA MARKGREN



**Sanna** har varit aktiv som gruppträninginstruktör i 7 år. Hon har instruerat många olika typer av träningsformer, men framför allt fastnat för att utforma funktionella klasser för en bred målgrupp. Förutom att jobba som instruktör arbetar Sanna som musiklärare - ett jobb som hon trivs väldigt bra med!

### Passbeskrivning:

**Puls & Styrka:** Puls & Styrka är en fartfylld och rolig klass som för tankarna tillbaka till det vi känner igen som gympa. Musiken är en stor del av passet och du kommer garanterat känna igen de flesta låtarna! Vi startar med en ordentlig uppvärmning och fortsätter sen med stora enkla pulshöjande rörelser som varvas med styrkeövningar.

## Forts. Instruktörspresentationer och passbeskrivningar

### MARGARETA ERIKSSON



**Margareta** är gypainstruktör i Bodens Gymnastikklubb och leder gypapass och cirkelträning. Hon har grund- och påbyggnadsutbildning i gympa samt utbildning för utbildare av instruktörer. Har även grundutbildning i core, step, aerobic och pilates och som sjukgymnast utbildning i funktionell träning och vattengympa. Margareta arbetar nu som Folkhälsostateg i NLL bl.a med fysisk aktivitet på recept, FaR, hälsosamtal och med forskning.

#### Passbeskrivning:

**Powergympa:** Powergympapasset bygger på ett medelgympapass där vissa rörelser kan bytas ut till lite tyngre varianter – power! Träningen är allsidig och övningarna funktionella och effektiva. Musiken är betydelsefull och ska peppa och hjälpa oss att orka lite till. Det viktigt att gypapasset förmedlar rörelseglädje och inspirerar.

### STEFAN HÖÖG



FOTO: Albin Händig

**Stefan** har lång erfarenhet av gymnastik både som tränare och gymnast. Han är med i svenska landslaget i trupp gymnastik och är aktiv som ungdomstränare inom samma disciplin. Han studerar på Han studerar på Naprapathögskolan där Idrottsmedicin är favoritämnet. Stefan har ett stort intresse för sport och det mesta som har med fysisk aktivitet att göra, särskilt sprint.

**Niclas** tog sin examen från tränarlinjen på GIH (Gymnastik- och Idrottshögskolan) våren 2016 och arbetar nu heltid som tränare i Brommagymnasterna. Han har varit aktiv gymnast sedan 3 års ålder och har varit tränare för ungdomar i många år. Även Niclas är aktiv elitgymnast och uttagen i svenska landslaget i trupp gymnastik. Styrketräning och utformning av fystester är Niclas stora intressen utöver gymnastiken.

Både Stefan och Niclas har EM i Slovenien som största mål i höst där de både ska vara med som gymnaster i herrlandslaget och tränare för juniordamlandslaget. Stefan och Niclas är två av de tre författarna bakom Gymnastikförbundets senaste träningskoncept, AMT (Avancerad Motorisk Träning).

#### Passbeskrivning:

**AMT (Avancerad Motorisk Träning):** AMT är ett helt nytt träningskoncept som kombinerar gymnastikens grundträning med intensiv cirkelträning. Man tränar koordination och kroppskontroll, styrka och kondition, rörlighet och spänst – på en och samma gång. I AMT får man också träna på utvalda, grundläggande gymnastiska övningar. Träningen är anpassad till dig som tidigare varit gymnast eller dig som är vältränad motionär.

[Läs mer om AMT här.](#)

### NICLAS BUTÉN



FOTO: Albin Händig

## Forts. Instruktörspresentationer och passbeskrivningar

### ANNA-KARIN HAMMAR



Anna-Karin har närmare 20 års erfarenhet av gruppträning som instruktör och utbildare. Hon instruerar med lekfullhet och glädje och vill att du ska känna nyfikenheten att möta olika utmaningar. Anna-Karin instruerar MOJO Flex, Total Training, GRIT Strength och Cykel Watt på IKSU.

#### Passbeskrivning:

**MOJO Flex®:** En förkoreograferad 30-minuters mobilitetsklass där man jobbar med både statiska och dynamiska stretchar för att öka rörligheten. Klassen är enkel, effektiv och lättillgänglig. Kan med fördel tränas direkt efter alla typer av fysiska klasser eller givetvis som fristående klass. MOJO Flex® låter dig återhämta dig på bästa sätt mellan tuffa träningspass samtidigt som du laddar om batterierna för att kunna prestera ännu bättre på nästa fysiska utmaning. MOJO Flex® - "Recover, Reload, Recharge".

### ANDREAS ÅGREN



Andreas är 27 år gammal och uppvuxen i Flurmark utanför Umeå. Han tog sin Magisterexamen i Idrottsfysiologi våren 2014 och har sedan dess haft en rad uppdrag som fystränare för bland annat IBK Dalen, idrottsförbund och individuella idrottare. Jobbar idag huvudsakligen som ungdomsutvecklare Sandåkerns SK, Umedalens IF och IBK Dalen samt som instruktör/tränare på Dragonskolans Elitidrottsgymnasium.

#### I föreläsningen "Åldersanpassad styrketräning" berättar Andreas bl.a. om:

- Utvecklingsfaser för barn och ungdomar
- Styrketräning för vuxna
- Styrketräning för äldre
- Träning för muskeltillväxt, styrka och explosivitet
- Praktiska tips kring styrketräning för barn före, under och efter puberteten, samt för vuxna och för äldre

# ÖVRIG INFORMATION:

- Datum & Tid** Lördagen den 19 november 2016. Kl. 09:30-17:00
- Plats** Storsjöhallen. Solbackavägen 18, Holmsund.
- Allmänt** Ta med träningskläder och vattenflaska. Tänk på att det blir en intensiv dag så ett tips är att även ta med eget mellanmål.
- Pris** 900kr/deltagare inkl. frukt och lunch.
- 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 förfallodag skickas ny faktura ut per post med en påminnelseavgift på 50 kr.
- Anmälan** Sista anmälningssdag är söndag 6/11. Anmälan görs på vår hemsida [www.gymnastik.se/norr/](http://www.gymnastik.se/norr/). **OBS!** Glöm ej att ange eventuella allergier/specialkost vid anmälan. Vid anmälan anger du också vilka valbara pass du önskar gå på.
- [Klicka här för att komma direkt till anmälningssidan.](#)
- 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.
- Kallelse** Kallelse med mer information skickas ut per e-post till anmälda deltagare cirka en vecka före konventet.
- Upplysningar** För frågor och vidare upplysningar, kontakta:  
Josefine Ekman, Idrottskonsulent Gymnastikförbundet Norr.  
Tel: 070- 620 92 60, E-post: [josefine.ekman@gymnastik.se](mailto:josefine.ekman@gymnastik.se), eller  
Ann-Britt Andersson, ledamot i Gymmixkommittén Gymnastikförbundet Norr.  
Tel: 070- 577 82 22, E-post: [ann-brittandersson@hotmail.com](mailto:ann-brittandersson@hotmail.com)

Varmt  
välkomna!



Gymnastik  
förbundet  
NORR

gymmix  
BRA TRÄNING NÄRA DIG

sisu  
Idrottsutbildarna

Sponsorer/utställare/leverantörer:

gainomax