En del av SVENSK GYMNASTIK

# Välkomna till

GF Väst ***Utekonvent*** den 14 augusti på Katrinebergs folkhögskola!



"En inspirationsdag med träning/fysisk aktivitet i utemiljö"



# Schema/info:

**9.30-10.00 - Inskrivning och information**

**10.00-10.30 - Utepass med kroppen som belastning med Regina Svensson**

**10.45-11.45 - Stavgång/BungyPump med Åsa Lundsgård Spängs**

Stavgång/BungyPump är ett härligt sätt att ta sig fram på i naturen. Med hjälp av stavarna kan man anpassa gången till en lättare eller tuffare konditionsträning. Naturen på Katrinebergs folkhögskola är ett perfekt ställe att testa stavgång och Bungypump på tillsammans med Åsa.

*OBS! Ta med egna stavar om du har. Finns ett begränsat antal på plats.*

**11.45-12.45 - Lunch**

**12.45-13.30 - Inspirationsföreläsning inomhus med Susanne Erlandsson**

**Tema:** *”Naturen som hälsofrämjande arena”*

**13.45-14.30 - Danspass med Rose-Marie Karlsson**

Ett energirikt danspass med en blandning av salsa, reggaeton samba m.m till härligt medryckande latinamerikansk musik.

**14.45-15.30 - Skogsbad med Susanne Erlandsson**

Ett inspirerande avslappningspass som inte handlar om att "bada" i skogen. Med hjälp av naturen är skogsbad ett sätt att hitta avslappning på från mångas stressfulla vardag. Det handlar om att vara i naturen med öppna sinnen. Med hjälp av våra sinnen kan vi finna lugn och närvaro i naturen. Den vackra naturen på Katrinebergs folkhögskola är ett utmärkt ställe att testa skogsbad på.

**15.30-16.00 - Avslutningsfika, valfritt deltagande**

**Plats:** Katrinebergs folkhögskola, Falkenberg
**Tid:** Lördagen den 14 augusti
**Avgift:** 650:-, lunch och fika ingår. Anmäl om du har specialkost/allergier. *Avgiften faktureras till föreningen du tillhör.*
**Anmälan:** *www.gymnastik.se/vast* - utbildning - utbildningskalendern - gruppträningskonvent utomhus, senast 1 augusti.
**Återbud:** Bara läkarintyg gäller för att få tillbaka avgiften efter 1 augusti.
**Frågor:** Regina - 0704402330, Rebecca - 0761787390
***Övrigt:*** *OBS! Kläder efter väder. Stanna hemma vid minsta symtom och kom frisk!*



# Instruktörer:

## Regina Svensson:

Regina bor och jobbar med hudvård och träning i Falkenberg. Hon är en av gymnastikförbundets licensierade gruppträningsinstruktörer. Personlig tränare, licensierad Soma Move-instruktör, spinninginstruktör och vattengympaledare.
Regina leder de flesta typer av pass. Pga pandemin har fokus under den här tiden varit olika typer av utepass. Därför vill hon visa exempel på vad man kan hitta på utomhus året runt och oavsett väder, med kroppen som belastning. *"Det finns inget dåligt väder, bara fel inställning".*
Träningen kommer att funka även efter pandemin, ute eller inne...
Regina välkomnar just dig till sitt pass.

## Åsa Lundsgård Spängs:

Utbildad på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. Jobbat som idrottslärare i grundskolan och därefter på Katrinebergs folkhögskola som linjeledare, nuvarande roll är studierektor.
Är aktiv som instruktör på Friskis och Svettis i Falkenberg.

## Susanne Erlandsson:

Utbildad på Gymnastik- och Idrottshögskolan, idrottslärare på gymnasienivå och därefter linjeledare på Katrinebergs Folkhögskola för bland annat ”Hälsovägledarutbildningen”, ”Naturen som hälsofrämjande arena”, ”Djurunderstödd friskvård” och ”Entreprenörskap inom friskvård och hälsa”.
Har även många års erfarenhet inom fotbollen, både som fotbollsspelare och tränare. Har långårig ledarerfarenhet inom idrottsrörelsen såsom tränare, ledare och organisationsledare. Internationell erfarenhet inom flera områden. Ordförande i RF-SISU Halland och är gästföreläsare i olika sammanhang. Susanne är även aktiv inom ridsporten och går gärna långa promenader med dvärgschnauzern Ozzy.

## Rose-Marie Karlsson:

Även kallad Rosa leder latinamerikansk dans några dagar i veckan i Falkenbergs kommun.
Hon arbetar till vardags som pedagog inom Svenska Kyrkan i Veddige med barn
och ungdomar. De ger mycket positiv energi liksom den latinamerikanska dansen.




**Varmt välkomna!**