

# AeroGym 2023

## ”rörelse hela livet!”

den 26 augusti  
Duveholmshallen, Katrineholm



### Inspirationskonventet

för instruktörer/medlemmar från hela föreningen  
och för dig som älskar att träna!

*Gör dagen till en fin upptakt inför höstens verksamhet!*

# Välkommen!

Vi hälsar er välkomna till en dag full med ny inspiration tillsammans med toppeninstruktörer!

Tobias Karlsson, José Nuñez, Sofia Sterner Gustafsson, Ulrika Jerräng, Anna Lindgren, Maria Tegnestrand, Ulrika Rylow Jonell, Åsa Dahlrot, Malin och Jaime Contreras Tittonen är med för att ge oss nya idéer inför hösten!

Här får du också chansen att få smakprov från Gymnastikförbundets nya gruppträningsutbildningar som är helt unika och omarbetade! Expertgruppen som arbetat fram materialet är med och håller i dessa pass!

Dessutom medverkar Johanna Schärer, tränare i Legendariska Grupp 69 från Hammarbygymnasterna och Simone Sköldin – årets parasportledare i Södermanland 2021. Tillsammans med våra duktiga barn- och ungdomskommittéer kommer smörgåsbordet sedan att bli komplett och deltagarna utlovas massor med nya tips och idéer!

*Gymnastikförbundets uppdrag är att erbjuda **RÖRELSE HELA LIVET!***

## PROGRAM

### Gruppträning

TID	A-Hall	C-Hall	Bordtennis	Spegelsal	Skyttesal
10.00-10.45	A-Hallen: INTRO med alla fantastiska inspiratörer! – För alla!				
11.00-11.45	1. "Movie extra-vaganza" Tobias Karlsson	2. Styrketräning i par Malin C Tittonen	3. Två "senioritas" Ulrika Jerräng/ Sofia Sterner G	4. Step by step Anna Lindgren	5. Dynamiskt flow Ulrika Rylow Jonell
12.00-12.45	6. Tidsresan Tobias Karlsson	LUNCH	7. HIIT intervall Maria Tegnestrand	LUNCH	8. Pilates Anna Lindgren
13.00-13.45	LUNCH	9. Influenser från nyaTeknikkursen – Styrka Jaime Contreras	LUNCH	10. Mobilitet och rörlighetsträning Ulrika Rylow Jonell	LUNCH
14.00-14.45	11. Moveoo Boxing José Nuñez	12. Influenser från nyaTeknikkursen – Styrka Malin C Tittonen	13. Helt hopplöst! Ulrika Jerräng	14. Play That Funky Music Anna Lindgren/ Maria Tegnestrand	15. Cirkelpass Åsa Dahlrot
15.00-15.45	16. Moveoo Gummiband José Nuñez	17. BOX RÖJ 23! Jaime Contreras	18. Medelgympa Sofia Sterner G	19. Mjuk yoga Ulrika Rylow Jonell	
16.00-16.45	A-Hallen: Cool down – Ulrika Jerräng – För alla!				

### Ute-träning

15.15-16.00	20. Full fart framåt, eller? Åsa Dahlrot
-------------	---

## **Barn, Ungdom & Trupp**

TID	D-Hall	E-Hall	Gymnastikhall
10.00-10.45	A-Hallen: INTRO med alla fantastiska inspiratörer! – För alla!		
11.00-11.45	21. Alla Kan Gympa	25. Kreativ styrketräning del 1	29. Trampett
12.00-12.45	LUNCH	26. Kreativ styrketräning del 2	
13.00-13.45	22. Lekfull styrketräning	LUNCH	LUNCH
14.00-14.45	23. Dans och rörelse	27. Airfloor 2.0	30. Kreativ Akrobatik - dubbelpass
15.00-15.45	24. Parövningar	28. Uppvärmningsdanser	
16.00-16.45	A-Hallen: Varva ner och slappna av – <i>Ulrika Jerräng</i> – För alla!		

## **KLASSBESKRIVNINGAR**

INTRO	Våra duktiga inspiratörer visar smakprov på vad dagens klasser kommer att innehålla!	Team
1. Movie extravaganza	Vilken är Din favoritfilm? Du hittar den med största sannolikhet på detta danspass! Till världskända truddilutter drömmer vi oss bort till filmens magiska värld.	Tobias Karlsson
2. Styrketräning i PAR	Ett parpass där vi arbetar med gummiband och medicinbollar för att utmana kroppen på olika sätt. Både muskulär uthållighet, muskulär styrka samt explosivitet. Ballistiska övningar för att stärka bålen. Kul att jobba med en träningskompis – det innebär många skratt och dubbel-vilja att klara av utmaningarna! Alla kan vara med!	Malin C Tittonen
3. Två "Senior-itas"	Två instruktörer är på golvet för att förmedla ett gympapass riktat till seniorer.	Ulrika Jerräng/Sofia Sterner G
4. Step by step	På det här passet tar vi klassiska aerobicsteg på, över och runt en steplåda som i slutändan sätts ihop till en hel koreografi. Steg för steg bygger vi upp stegkombinationer som utmanar både koordination och kondition. Mycket energi, glädje och kraft utlovas!	Anna Lindgren
5. Dynamiskt flow pass	Detta pass fokuserar på att ge Dig en stark baksida och en mjuk framsida att ha med dig både på yogamattan och i vardagslivet. Vi börjar sittandes för fokus och riktade andetag för att sedan fortsätta med ett stående kraftfullt flöde som vi leker med i variation av tempo och intensitet, sedan avslutar vi i stillhet med en stunds vila. Passar Dig som yogat lite tidigare och Du väljer själv hur mycket Du vill utmana Dig fysiskt.	Ulrika Rylow Jonell
6. Tidsresan	Här får Du dans från varje decennium. Från 20-talets twist till 2000-talets Jerusalema. Tobias stänger in er i en tidskapsel och tar er på en ordentlig tidsresa. Alla kan vara med!	Tobias Karlsson

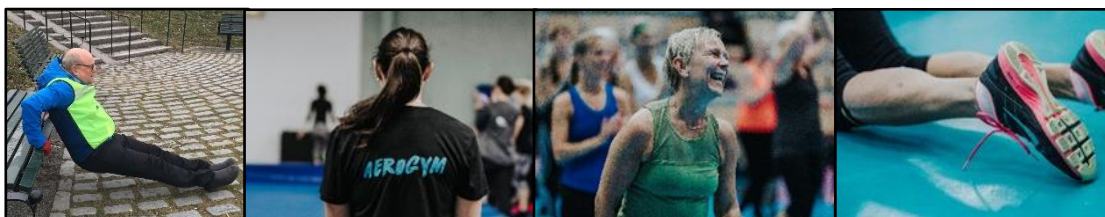
7. HIIT	Ett pass för hela kroppen i funktionella övningar där du får träna din styrka, balans och koordination. Vi kombinerar det till sist med några intervaller för rejäl pulshöjning för hjärtats skull. Allt detta gör vi med kroppen som redskap. Något att ta med hem och göra i din egen träning.	Maria Tegnestrand
8. Pilates	Välkommen till en både rolig och utmanande träning för hela kroppen till skön musik med fokus på core-muskulaturen. I Pilatesen fokuserar vi på hållning, balans, smidighet och andning med mål att skapa en kropp i balans. Passet är koreograferat till medryckande musik för att pusha dig att ge det lilla extra i de stående sekvenserna, för att sedan följas av stillsammare liggande och sittande sekvenser där vi förhåller oss fria till musikens tempo. Detta är ett pass för dig som är nyfiken på att utforska hur du kan få ökad stabilitet i leder och muskler, och det krävs inga särskilda förkunskaper för att delta i passet.	Anna Lindgren
9. Influenser från den nya teknikkursen Styrka	I detta pass kommer vi att jobba med de 9 grundrörelserna från Teknikkursen Styrka! Vi använder oss av gummiband och vikter för att variera och anpassa träningen för att bli både uthålliga och starka. Vi jobbar även med biomekanikens grunder för att alla ska få rätt utmaning i sin styrketräning. Det kommer även att vara inslag av explosiva övningar, anpassade till alla. Övningar att inspireras, lära sig och bli svettig av! <b>OBS! Detta pass är samma som pass nr 12!!!</b> <b>Vi har valt att göra så, så att alla som är intresserade kan få en plats!</b>	Jaime Contreras
10. Mobilitet och rörlighetsträning	Ett varierat och inkluderande mobilitetspass där alla kan vara med och förbättra sin rörlighet på ett effektivt och lite roligare sätt! Vi jobbar med basövningar och varierar dessa utifrån behov. Passar både dig som är stel som ett kylskåp som för dig som är mer rörlig!	Ulrika Rylow Jonell
11. Moveoo Boxning	Du behöver inte kunna boxning för att ha roligt i detta pass. Upplägget gör att du kan börja från den nivå du har och bygga vidare från den. Vi jobbar med roliga kombinationer och smyger in lite fys mellan intervallerna. Målet är inte att prestera, vi siktar mest på att anstränga oss på ett roligt sätt.	José Nuñez
12. Influenser från den nya teknikkursen Styrka	I detta pass kommer vi att jobba med de 9 grundrörelserna från Teknikkursen Styrka! Vi använder oss av gummiband och vikter för att variera och anpassa träningen för att bli både uthålliga och starka. Vi jobbar även med biomekanikens grunder för att alla ska få rätt utmaning i sin styrketräning. Det kommer även att vara inslag av explosiva övningar, anpassade till alla. Övningar att inspireras, lära sig och bli svettig av! <b>OBS! Detta pass är samma som pass nr 9!!!</b> <b>Vi har valt att göra på så, så att alla som är intresserade kan få en plats!</b>	Malin C Tittonen

13. "Helt hopplöst!"	Ett lättare gympapass som är precis som namnet säger, helt hopplöst!	Ulrika Jerräng
14. Play That Funky Music	Välkommen till ett lekfullt danspass till 70- och 80-tals funkymusic, med inte en, utan två inspiratörer! Koreografin är enkel och kul och du får koordinationsträning på köpet. Dansa bör man, annars dör man!	Anna Lindgren och Maria Tegnstrand
15. Cirkelpass	Vi ger hela kroppen en skön genomkörare då vi varvar styrka och rörlighet. I passet jobbar vi i totalövningar med kroppen som enda vikt.	Åsa Dahlrot
16. Moveoo Gummiband	Moveoo's "kronjuvel" som används såväl inom idrott, fitness, företagsevent och på träningsresor. Ett roligt, tänkvärt och varierat fypass med långa gummiband. Upplägget ger dig massor av idéer och inspiration som du kan ta med hem, till gymmet eller till jobbet för att utveckla din vardagsatletism på ett effektivt sätt.	José Nuñez
17. BOX RÖJ 23!	Utmanande och intensivt boxpass där vi jobbar i par med mitsar och handskar. Roligt OCH jobbigt i ett! Kör bara! RÖJ av Dig!!!	Jaime Contreras
18. Medelgympa	Gympa, den där träningsformen där man får med så mycket! Man får puls, hittar muskler, tränar lite balans och dans och ser till att hitta rörlighet. Det här gympapasset ger dig allt det och förhoppningsvis en sak till... rörelseglädje!	Sofia Sterner G
19. Mjuk yoga	Ett pass där vi tränar på andetag, rörlighet, styrka, balans, fokus och lugn. Detta är ett mjukt och tillåtande pass, ta del av konkreta tips hur du kan göra din yoga mer tillgänglig och uppleva att alla kan yoga. Passar dig som kanske är ny och nyfiken på yoga men även dig som vill sakta ner och låta kroppen och sinnet få återhämtning.	Ulrika RyLOW Jonell
20. Utepass; Full fart framåt, eller?	Ett varierat pass då vi peppar varandra i övningar som bjuder på gemenskap, puls och skratt.	Åsa Dahlrot
21. Alla Kan Gympa (Paragympa)	Målet är att alla kan gympa utifrån sina förutsättningar! Gymnasterna ska känna rörelseglädje och gemenskap. Det är så inspirerande att komma på olika lösningar i träningen och anpassa övningarna efter varje deltagares nivå.	Simone Sköldin
22. Lekfull styrketräning	Passet för dig som vill ha inspiration till hur du kan utmana och leka in motorik- och styrketräning. Vi blandar parövningar med gruppövningar som utmanar allt ifrån motorik till styrka. Genom att uppleva rörelsekompetens och glädje med andra stärker vi vår självkänsla och motivation.	Maria Ersmark

23. Dans och rörelse	Dans och rörelse som ett lekfullt inslag under dina träningar för att utveckla våra rörelsemönster. Under passet får du testa på olika danslekar och dansövningar som kan användas i såväl uppvärmningar som en del av dina träningar.	Maria Ersmark
24. Parövningar	Gymnastikbana samt olika stationer där deltagarna får jobba tillsammans på olika sätt. Det kan vara både barn-förälder och barn-barn. Passar både Familjegymna och barngrupper. Vi tänker "gymna tillsammans". Ett sätt att utvecklas, lära av varandra och hjälpa varandra som gymnaster.	Kajsa Nyman och Maud Welin Johansson
25. Kreativ styrketräning/ Multigymna del 1	Styrketräning ska inte behöva vara ett nödvändigt ont utan någonting man ser fram emot. I det här passet kommer vi att mata på med roliga preparationsövningar från många olika discipliner och utmanande styrkestationer som ni kan använda på era vanliga träningar med de redskap man har tillgång till i de flesta skolgymnastiksalarna. Vi ger också tips på olika enkla och prisvärda träningshjälpmedel som man kan köpa in. Vi går både igenom tekniken i övningarna men det kommer att finnas tid att testa själv. Exempel; räck, lianer, ringar, ribbstolar, plintar, satsbrädor, spännband, platta gummiband, gummislangar, putsbrädor, kretshink, herrbarr, pilatesbollar m m.	Johanna Schärer
26. Kreativ styrketräning/ Multigymna del 2	Fortsättning från del 1. Samma typ av redskap men med helt nya övningar!	Johanna Schärer
27. Airfloor 2,0	Under passet kommer vi ge inspiration för hur du kan maximera användningen av airfloor i gymhallen! Vi visar hur airfloret kan användas till flera olika stationer samtidigt och för att träna på många olika övningar!	Malin Frisk Wesström Caroline Lidberg
28. Uppvärmningsdanser	Vi går igenom enkla uppvärmningsdanser som är anpassade för barn i åldrarna 7-13 år. Passet är mestadels praktiskt och består främst av utläring av danserna. Vi pratar även om hur du kan träna dans med barn/ungdomar.	Malin Frisk Wesström Caroline Lidberg
29. Trampett	Här visar vi upp trampettstationer för dig som tränar ungdomar. Olika stationer som går att bygga i en "vanlig skolsal" för gymnaster som tränar på övningar från Ljushopp till sträckt frivolt (motsvarande trupp-gymnastikens redskap A). <b>OBS!</b> Inspirationspasset ger inte behörighet för att träna på volter hemma! För att få utföra volter hänvisar vi till Gymnastikförbundets utbildningar.	Malin Frisk Wesström Caroline Lidberg
30. Kreativ Akrobatik/ Multigymna	En viktig aspekt för att behålla sina gymnaster länge är att variera träningen och låta dem testa andra övningar än sådant som de nöter på varje träning. Under detta pass så ska vi bland annat testa på: Huvudstående kombinationer, huvudvolt, Onodi,	Johanna Schärer




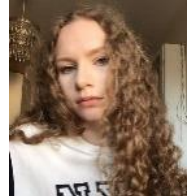

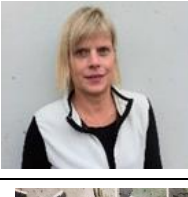




	handvolt med halv skruv, grunderna för Yurchenko, pilatesbollsakrobatik, wall-run, udda trampolinövningar och en massa annat kul. Vi kommer till stor del använda trampolin och fast-track.	
--	---	--




## INSPIRATÖRER

	<p><b>Tobias Karlsson</b> Tobias började dansa som 8-åring och har sedan dess hunnit med att skörda internationella framgångar. Han har vunnit många tävlingar både i Sverige och internationellt, haft huvudrollen i den världsberömda dansgruppen "Burn the floor" och turnerat runt om i världen. Han har dessutom deltagit i 17 säsonger av tv-programmet Let's Dance i både Sverige, Danmark och Norge. Tobias brinner för sitt arbete och kan inspirera till att våga följa drömmen även om vägen känns lång eller rent ut sagt omöjlig. Just nu är Tobias aktuell som koreograf och dansare i årets upplaga av Let's Dance och är dessutom en mycket uppskattad föreläsare.</p>
	<p><b>José Nuñez</b> har arbetat som tränare och ledare i 35 år. 20 av dem som gymägare. Idag håller han till på Fotografiska Muséet med sin slutna PT-Studio. Han reser runt i landet och i Europa med utbildningar, kurser och workshops. Han föreläser och deltar i olika utvecklingsprojekt inom träning och näringslivet. José utvecklar idag Onlinekanaler där han håller PT, pass och kurser inom träning, hälsa för en sundare livsstil. Delar av träningen presenteras på Instagram under #josemoveoo.</p>
	<p><b>Jaime Contreras Tittonen</b> Teknik, tempo och tydlighet kännetecknar Jaime och hans pass. Jobbar med ungdomar både i skolans värld och på träningsanläggningar. Tränar Crossfit på hyfsad hög nivå och tävlar en del. Medförfattare till några av Gymnastikförbundets utbildningar.</p>
	<p><b>Malin Contreras Tittonen</b> ingår sedan år -00 i Gymnastikförbundets utbildarteam, främst inom dans, styrka och box samt baskurs. Har skapat och författat (tillsammans med andra från teamet) koncepten EFIT och Afro. Arbetar till vardags som PT-lärare (utbildar Personliga tränare), samt lärare i massage och Idrott och hälsa. Tränar Crossfit på elitnivå och blev EM 3: a i Crossfit samt Games-deltagare (VM) i Crossfit 2014. Malin är också förbundskapten för Landslaget i Funktionell Fitness.</p>
	<p><b>Åsa Dahlrot</b> är en välmeriterad uteträningsprofil från Nyköping med utbildning inom Crossnature och Crossnature Mobilitet. Hon är dessutom PT-utbildad på Lillsveds Idrottsfolk högskola och är utbildad gypainstruktör.</p>

	<p><b>Maria Ersmark</b> Lärare i idrott och träningslära som brinner för lekfull träning som utvecklar rörelsekompetens. Med kroppen och enkla redskap som verktyg kan vi skapa rörelseglädje, bygga gemenskap i gruppen och styrketräna utan att vi egentligen tänker på det. Har en bakgrund som gymnastiktränare inom trupp och är även utbildare för Gymnastikförbundet.</p>
	<p><b>Malin Frisk Wesström</b> hjälppte till som assistent med att träna yngre barn som 10 åring och blev sedan ledare. Har varit ledare i olika trupp- och bredd-grupper. Är just nu ledare i Bofors GF. Som gymnast är Malin aktiv i GF Örebro. Hon är även ledamot av Gymnastikförbundet Mellansvenskas Ungdomskommitté.</p>
	<p><b>Ulrika Jerräng</b> Ulrika arbetar heltid med friskvård och gruppträning i Nyköping och Oxelösund. Hon är även utbildare, inspiratör på event och instruktör på wellness-resor. Ulrika leder flera olika pass, men hjärtat klappar extra för seniorträning. Ledord: Enkelt, roligt &amp; effektivt!</p>
	<p><b>Caroline Lidberg</b> är tränare i Gymnastikföreningen Örebro. Har en bakgrund som barn- och ungdomstränare, både inom trupp och bredd. Sedan hösten 2016 är hon med i GF Mellansvenskas Ungdomskommitté där hon varit med och planerat och genomfört träningsläger för regionens ungdomar!</p>
	<p><b>Anna Lindgren</b> Instruktören som ger dig lust att röra på kroppen med sitt glada, energiska och pedagogiska sätt att instruera. Till vardags jobbar hon som utvecklingschef på Scouterna. Hon är även en del av Gymnastikförbundets utbildningsteam, nationella gruppträningskommitté och kör klasser på Saga i Stockholm.</p>
	<p><b>Karin (Kajsa) Nyman</b> Välkänd gymnastikprofil som under lång tid inspirerat och engagerat många barn- och ungdomsledare. Ingår i Gymnastikförbundet ledarteam på barn- och ungdomssidan och är ordförande i GF Mellansvenskas Barnkommitté.</p>
	<p><b>Ulrika Rylow Jonell</b> Undervisar på detta konvent i yoga- och rörlighetsklasser. Lekfullhet, glädje och engagemang är hennes ledord i instruktörskapet. Hon inspirerar gärna andra inom holistisk träning där både kroppen, hjärnan och känslorna får utmanas och uppmärksammas. Undervisar inom hälsa och personlig utveckling på Lillsveds Folkhögskola, instruerar gruppträning på SATS och yogiyogini. Arrangerar träningsresor och yogaretreats. Ingår i Gymnastikförbundets utbildningsteam i gruppträning.</p>
	<p><b>Johanna Schärer</b> Johanna har varit tränare i kvinnlig AG och cheerleading och är numera både tränare och aktiv i multigymnastikgruppen Legendariska Grupp 69 i Hammarbygymnasterna. För er som följer @legendariskagrupp69 på Instagram så känner ni igen henne som en av dem som gör de mest spektakulära akrobatiska konsterna och hon har även uppträtt för FN.</p>



	<p><b>Simone Sköldin</b>  Har jobbat med målgruppen inom LLS med barn och ungdomar med olika funktionsnedsättningar i över 20 år. Simone var med och startade upp Alla Kan Gympa i Eskilstuna för 8 år sedan. Hon är stolt över utnämningen Sörmlands Parasportledare 2021 – vilket hon blev tack vare sina underbara deltagare!</p>
	<p><b>Sofia Sterner Gustafsson</b>  Träningsinstruktör med många års erfarenhet som ledare både på hemmaplan, på inspirationsdagar runt om i landet och på träningsresor utomlands. Inspirerar i flera olika träningsformer och rörelseglädjen står i centrum.</p>
	<p><b>Maria Tegnestrand</b>  Instruktören som med härlig energi vill bjuda in till träning som passar alla som vill utmanas utifrån sina förutsättningar. Maria ingår i Gymnastikförbundets utbildar-team och är bl a medförfattare till de utbildningar inom gruppträning som lanseras detta år.</p>
	<p><b>Maud Welin Johansson</b>  är gymnastikledaren och idrottsläraren som arbetat med barn/ungdomar 3–18 år, från bredd till truppgymnastik i ca 40 år. Utbildare i Baskurs för Gymnastikförbundet.</p>

**OBS!** I och med din anmälan godkänner du registrering i IdrottOnline. Detta innebär att vi hanterar dina uppgifter i enlighet med GDPR-lagen (tidigare Personuppgifts-lagen).

Under dagen kommer vi att filma och fota – om du inte vill vara med ber vi dig meddela oss detta i förväg! Filmen och bilderna kommer sedan att användas i vår marknadsföring.

## Bra att veta...

Plats	Duveholmshallen, Katrineholm
Datum	lördagen den 26 augusti mellan 10.00-16.45
Pris	900 kr/deltagare för medlem i Gymnastikförbundet. 1.050 kr/deltagare för övriga. Priset är reducerat p.g.a återstartsstöd! Följande ingår: Deltagande, lunch, intyg samt program till de klasser där inspiratören lämnat detta för utdelning.
Anmälan	<b>Sker via:</b> <b><a href="https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1755474">https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1755474</a></b>  <b>Sista anmälningsdag är den 6 augusti, därefter tas en förseningsavgift på 100 kronor/deltagare ut!</b> Eventuell efteranmälan görs efter kontakt med kansliet. Det är "först till kvarn" som gäller så gör ditt passval så snabbt som möjligt! <b>Observera</b> att anmälan är bindande – avbokning får ske senast 20 dagar före konventdagen! ( <i>Sjukdom ska bekräftas med läkarintyg!</i> )
Betalning	Faktura sänds till den e-postadress som anges vid anmälan. <u>Notera att det är begränsat antal deltagare på vissa klasser!</u> I dessa fall är det <b>anmälningsordning</b> som gäller som turordning. I de fall deltagarantalet överstiger det i förväg fastställda antalet kommer den anmälda att hamna på reservlista – slutligt meddelande utsänds sedan till dem som ej kan beredas plats ca en vecka före konventdagen.
Övrigt	Lunch ingår i priset – v g ange om du har kostallergi vid anmälan!  Passkort, lunchkupong och övrig information finns att hämta vid incheckningen på konventdagen.
Eventuellt boende	ordnar Du själv. Vi rekommenderar: <b>Olssons Vandrarhem</b> , tfn 073-075 75 90 (ligger i anslutning till hallen) <a href="mailto:bokning@olssonsvandrarhem.se">bokning@olssonsvandrarhem.se</a> <b>Eckbackens Sporthotell</b> , tfn 0150-557 90 (ligger ca 15 min gångväg från hallen) <a href="mailto:info@kaik.se">info@kaik.se</a>
Parkering	Gratis parkering finns i anslutning till träningshallen.
Vägbeskrivning	Översänds i samband med bekräftelsen som skickas ut efter anmälningstidens utgång.
Kontakt	019-17 55 65 (vardagar 10.00-12.00) eller via <a href="mailto:mellansvenska@gymnastik.se">mellansvenska@gymnastik.se</a> om du har ytterligare frågor.

Välkommen!