

Inbjudan till Workshop

30 sep-1 okt

Workshopen vänder sig till alla gymnastiktränare oavsett disciplin. Under workshopen ligger fokus på tekniker och inlärningsmetoder för gymnastiska hopp, balans, flexibilitet och styrka. Denna workshop passar dig som vill ha inspiration och vill lära dig mer oavsett om du är tränare inom t.ex. kvinnlig artistisk gymnastik, trupp gymnastik eller rytmisk gymnastik. Under denna helg får du också möjlighet att upptäcka disciplinen aerobic gymnastics.

Bland annat kommer vi under de sista timmarna på söndagen fokusera på övningar i vår stegserie. Ett tillfälle för tränare inom aerobic gymnastics som vill få de senaste uppdateringarna. Samt alla nyfikna tränare/föreningar som vill veta hur man kan börja träna gymnaster inom aerobic gymnastics.

Datum och tid:	Lördag 30 september kl. 13.00-18.00 Söndag 1 oktober kl. 09.00-16.00
Plats:	Bellevuehallen. Slånbärgsgatan 2, 722 23 Västerås.
Utbildare:	Corina Constantin.
Kursavgift:	300 kr, faktureras efter tillfället.
Boende och mat:	470 kr (lördag middag samt söndag frukost och lunch).
Anmälan:	Klicka här för att komma till anmälan. Sista anmälningsdag är den 22 september.
Förkunskaper:	Intro svensk gymnastik och Gymnastikens baskurs-träning och tävling.
Frågor om innehåll?	Corina Constantin, corina@vgf.nu .

Övriga frågor

Övriga frågor om workshopen, hör av er till aerobic@gymnastik.se.