

# DIGITAL INSPIRATIONSFÖRELÄSNING

## Stefan Gustavsson om konceptet multigymnastik och kreativ, skadeförebyggande styrketräning

Efter önskemål från GF Norrns följare på Facebook och Instagram är vi nu glada att kunna erbjuda två digitala och helt kostnadsfria inspirationsföreläsningar med Stefan Gustavsson från Hammarbygymnasterna om konceptet multigymnastik och kreativ, skadeförebyggande träning. Föreläsningarna arrangeras i samarbete med RF-SISU Västerbotten och Norrbotten.

### Välj det tillfälle som passar dig bäst:

Lunchföreläsning: Torsdag 6 maj, kl. 11:30-13:00. Sista anmälningdag: 4 maj. [Anmäl dig här>>](#)

Kvällsföreläsning: Tisdag 11 maj kl. 19:30-21:00. Sista anmälningdag: 9 maj. [Anmäl dig här>>](#)

Föreläsningen sker i Teams och länk skickas ut via mail till alla anmälda.

### För vem är föreläsningen?

Föreläsningen riktar sig till alla gymnastikledare (men även äldre aktiva) som har ett intresse av gymnastik i alla dess former (exempelvis trupp gymnastik, manlig- och kvinnlig artistisk gymnastik, trampolin, parkour och redskapsgymnastik) utan tävling. Vi välkomnar även idrottslärare och ledare från andra idrotter.



### Om Stefan Gustavsson

Stefan är tränare för Hammarbygymnasternas Legendariska Grupp 69 och skapare av tränings-konceptet Multigymnastik. Han bestämde sig för många år sedan att tänka nytt och starta en grupp för gymnaster som ville satsa hårt utan att tävla på traditionellt sätt. Han skapade då ett koncept som han kallar "multigymnastik", vilket innebär att man blandar helt fritt från olika gymnastikdiscipliner som exempelvis trupp gymnastik, manlig- och kvinnlig artistisk gymnastik, trampolin, parkour och "obstacle course" (hinderbana). Tanken är att ge en så allsidig träning som möjligt för att göra den mer varierad och roligare samt undvika förslitningsskador vilket leder till slutmålet: att utövarna stannar längre i gymnastiken.

Följ [@legendariskagrupp69](#) på Instagram för att se mer av Stefan och hans gymnaster.

**Frågor?** Hör av dig till [norr@gymnastik.se](mailto:norr@gymnastik.se) eller 070-620 92 60

**Varmt välkomna!**



**Norrbotten**



**Västerbotten**

