

VÄLKOMMEN TILL GF VÄSTS GRUPPTRÄNINGSSINSPIRATIONS DAG!

LÖRDAG DEN 12 / 8 2023

PÅ KATRINEBERGS
FOLKHÖGSKOLA!

**Kom till västkusten
och
låt dig inspireras av José Nuñez
och
Therese Johansson!**

**Två inspirerande förebilder
inom gruppträningen!**



FUNCTION IS FUN!

"Välkommen att ta del av en maxad och kreativ träningsdag som fylls med varierad träning, inspiration, tips, reflektioner och massor av skratt. "

Önskar José och Therese

THERESE JOHANSSON

Tessan har drygt 25 års erfarenhet som tränare. Utnämnd till årets personliga tränare och finalist i årets grupptränare. Medgrundare till vardagsatleten.se och utbildningsansvarig inom Moveoo.

Hon är känd för sin härliga energi och drar fulla hus på danspassen hon leder. Välutbildad tränare med förmågan att förmedla och inspirera dina kunder live såväl som online. Tessan är en mycket uppskattad ledare som reser runt i europa och leder dans och fyspass.



JOSÉ NUÑEZ

José har drygt 35 års erfarenhet av att jobba som tränare för såväl elit, motionär och ungdom.

Grundare av träningsystemet Moveoo och medgrundare av vardagsatleten.se.

Han är känd för sina varierade och kreativa fyspass som lockar till inspiration, eftertanke och skratt.

Personlig onlinetränare och coach. José är en uppskattad och ofta anlitad föreläsare och han reser regelbundet runt i Europa på träningsresor och event.

Plats: Katrinebergs folkhögskola, Falkenberg.

Tid: Lördagen den 12 augusti kl: 9:30-16.00.

Avgift: 550:-, lunch och fika ingår. Anmäl om du har specialkost/allergier.

Alla är välkomna att delta! Åldersgräns 13 år. Avgiften faktureras till föreningen du tillhör/hem till dig om du anmäler utan förening.

Anmälan: www.gymnastik.se/vast - utbildning - utbildningskalendern - gruppträningsinspirationsdag, **senast 29/6** .

Återbud: Bara läkarintyg gäller för att få tillbaka avgiften efter 29 /6.
Inga efteranmälningar.

Övrigt: Minimum 20 deltagare, annars ställs det in! Ta med något att anteckna i om man vill, 2 x 2,5 kg vikt (viktplatta/hantel/petflaska med sand), en/flera mindre handdukar (ca 50 x 50), träningsmatta!

Kontakt: Regina - 0704402330, Rebecca - 1rebecca.ks@gmail.com

Ni är välkomna att höra av er vid funderingar!

Det finns övernattningsmöjligheter på Katrinebergs folkhögskola med omnejd.

9.30-10.00 - Inskrivning och information om dagen

10.00-10.30 - Moveoo Gummiband

Ett varierat, utmanande och samtidigt tillgängligt och roligt fyspass som används såväl inom idrott, fitness, företagsevent och på träningsresor. Ett roligt, tankvärt och varierat fyspass med våra långa gummiband. Upplägget ger dig massor av ideer och inspiration som du kan ta med hem, till gymmet eller till jobbet för att utveckla din vardagsatletism på ett effektivt sätt.

10.45-11.45- Moveoo Vikt

Ett pass som inte bara utmanar din kropp. Upplägget och dess övningar utmanar traditionella tankar och rörelser i klassisk träning eftersom syftet inte är att prestera. I detta pass får du som deltagare jobba med en kreativ och lösningsorienterat styrketräning vars syfte är att stärka din vardags atletism på ett tillåtande sätt.

11:45-12:45- Lunch buffé

12:45-13:45 - Föreläsning

14.00-14.45- Moveoo Handduk

Ett pass som överraskar många aktiva på ett positivt sätt. Upplägget gör att du som deltagare får träna igenom kroppen på ett sätt du garanterat inte är van vid, om du nu inte tränar Moveoo Handduk. Ett fyspass som stärker din mobilitet och vardagsatletism på ett effektivt och medvetandegörande sätt. Du får med dig massor av nya övningar hem till din övriga träning.

15.00-15.45 - Moveoo Boxning

Du behöver inte kunna boxning för att ha roligt på 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.

Varje pass avslutas med en stund för reflektion och för att skriva ner intressanta övningar till din övriga träning.

Det kommer finnas eftermiddagsfika tillgänglig på plats!



Varmt välkomna önskar GF Väst!
Följ "Gruppträning i väst" på Facebook för mer info!

