



Gruppträningskonvent 31 augusti 2024 Linnéuniversitetet Växjö

SVENSK  GYMNASTIK Gymnastikförbundet 
SYDOST

VÄLKOMMEN PÅ GRUPPTRÄNINGSKONVENT

Plats

Linnéuniversitetet, Olympen, Slottsallén 23, Växjö

Tid

Lördagen den 31 augusti 2024. Vi startar kl.09.15 med incheckning och enklare fika. Dagen avslutas kl.16.00

För vem

För dig som är intresserad av träning, hälsa, välbefinnande, ledarskap och gruppträning och/eller bara vill ha en härlig träningsdag med dina vänner för att umgås, träna och inspireras av andra.

Kostnad

800 kronor/deltagare inkl. lunch och fika. För deltagare som ej är medlem i Gymnastikförbundet är avgiften 950 kronor.

Schema, passbeskrivningar och instruktörer

Se nästkommande sidor.

Anmälan och val av pass

Din anmälan gör du här: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1907666>
Begränsat antal platser på vissa pass, först till kvarn gäller. Sista anmälningsdatum är **söndagen 18 augusti**.

Betalning

Vi skickar faktura efter konventet till den e-postadress du uppger i anmälan.

Kallelse

Senast en vecka innan konventet får du en kallelse med all information som skickas till den e-postadress som du anger i anmälan.

Återbud

Eventuell avanmälan sker till Gymnastikförbundet Sydosts kansli. Vid avanmälan senare än 5 dagar innan konventet debiteras hela avgiften.

Frågor

Kontakta Gymnastikförbundet Sydost: sydost@gymnastik.se tel. 0470-213 13

Välkommen till en dag full av glädje och rörelse!

SCHEMA LÖRDAG

10.00-10.50	1. Högintensiv träning	2. Mobility	3. Styrketräning i grupp
11.05-11.55	4. Gympaparty	5. Core work	6. Löpteknikpass
12.00-13.00	LUNCH		
13.00-13.50	7. Föreläsning - Kvinnors vanligaste hinder till träningsglädje	8. Föreläsning- Rörlighetsträning under luppen!	
14.05-14.55	9. Cirkelträning	10. Dance Fusion	11. Move & Relax
15.10-16.00	12. MåSnyggt-tabata		13. Yoga

PASSBESKRIVNING

Nr	Pass	Beskrivning
1	HIT-högintensiv träning i grupp Magnus Ringberg	Häng med på ett inspirerande träningsupplägg där du får jobba med intervallträning i en "stege". Snabba byten, hög puls, snabb kraft! Innan passet avslutas samlar Magnus upp strukturen för träningsupplägget och du får med dig värdefulla tips i hur man skapar effektiva program.
2	Mobility Frida Knutsson	Ett rörlighetspass i lugnt tempo där vi arbetar med redskap som pinne, tennisbollar och foamroller. OBS. begränsat antal platser, först till kvarn.
3	Styrketräning i grupp Jerry Karlsson	Styrketräning med olika redskap, här använder vi oss av enkla redskap med lite extra fokus på kettlebells. Vi jobbar i lite längre intervaller för att hitta rätt teknik och utmanar oss just i styrkedelen i varje övning. Inga förkunskapskrav krävs, här kan alla vara med.
4	Gympaparty Maria Kjellander	Ett till upplägget klassiskt gympapass med pulstoppar och styrkedel, men här blir det också överraskningar och partystämning! Hopp och tempo för dig som vill, annars går det utmärkt att anpassa.
5	Core work Ida Björklund	Core work är ett träningspass med något lägre intensitet där vår bålstabilitet står i fokus. Vi jobbar med alla muskler kring våra höfter, bland annat mage, sätesmuskulaturen och ländrygg.
6	Löpteknikpass Rafael Askros	Oavsett om du är nybörjare eller redan frälst löpare så kommer Rafael leda dig genom ett löpteknikpass utöver det vanliga. Här kommer du få prova på några av de vanligaste och mest effektiva övningarna för en förbättrad löpekonomi och effekt i steget. Med nyckelord som löpskolning, löpstyrka, bålstyrka samt rörlighet kommer du få ny inspiration och kunskap att ta med dig hem till både din egen löpträning och till dina grupper hemma i föreningen.
7	Föreläsning - Kvinnors vanligaste hinder till träningsglädje Betty Wassenius	Låt oss avliva myter och omfamna fördelarna träning kan ge, en stark och hälsosam kropp som stöder oss kvinnor i alla aspekter av livet. Oavsett ålder och träningsnivå är träning en värdefull investering i kvinnors totala hälsa. Föreläsningen uppmärksammar de vanligaste hindren för kvinnor i medelåldern, både fysiska, psykiska och sociala samt förser deltagaren med kunskap, kraft, glädje och en verktygslåda fylld av hälsofrämjande godsaker.

PASSBESKRIVNING

Nr	Pass	Beskrivning
8	Föreläsning- Rörlighetsträning under luppen! Magnus Ringberg	Magnus delar med sig av grunderna inom rörlighetsträning, vilka olika metoder som går att använda och vad senaste forskningen säger. Magnus kommer att sticka hål på några seglivade myter och reda ut begrepp, terminologi och effekter.
9	Cirkelträning Isabell Fröberg	Här bjuds du på rolig och svettig träning där vi tränar styrka och kondition. Vi jobbar med kroppen som vårt redskap och andra träningsredskap för att vi ska utmanas. Vi kommer jobba i olika tidsintervaller, köra cirkelträning och massa annat skoj. Alla kan vara med och det bjuds på ett svettigt pass.
10	Dance Fusion Ida Björklund	En klass där fokus ligger på att framförallt ha roligt och att njuta av musiken. Olika stegkombinationer för varje låt som tar oss igenom musik från olika delar av världen. Ett träningspass där vi inte behöver tänka så mycket utan låter musikens rytm ta över och styra över vår kropp och våra höfter. Ren och skär träningsglädje.
11	Move & Relax Mona Ringdahl	Passet innehåller balans, rörlighet och viss styrka och körs i ett lugnare tempo till lugn musik. Övningarna kopplas stundtals ihop med andningen. Nivån är lätt och passet passar alla.
12	#MåSnyggt Tabata Betty Wassenius	Vad behöver just du ha in din verktyglåda? Vilka är dina bra-ha-saker i lådan? Muskelstärkande träning? Pulshöjande träning? Rörlighetsträning? Tabatainspirerad träning som levererar glädje och självklara svar.
13	Yoga Magnus Ringberg	En dynamisk yoga som utforskar olika lägen och rörelseriktningar. Passet avslutas med en skön avslappning.

INSTRUKTÖRER

Isabell Fröberg	Isabell älskar all form av gruppträning och har instruerat allt mellan step och zumba till yoga och core. Har sedan snart 10 år tillbaka varit gruppträningsansvarig på Olympen Träningscenter i Växjö.
Magnus Ringberg	Magnus är sjukgymnast, har en kandidatexamen i fysioterapi samt en magisterexamen i idrottsvetenskap. Han arbetar till vardags som tränare och har en bred erfarenhet av hur man utforskar rörelse. Magnus reser över hela världen för att undervisa, hålla utbildningar, workshops och klasser.
Rafael Askros	Rafael är löpcoach, personlig tränare och kostrådgivare med en universitetsexamen inom Sport Management. Flitigt anlitad inspiratör och personlig tränare inom löpning och träning och driver den digitala coachingtjänsten Löpskolan. Rafael är före detta elitsprinter och arbetar idag som sportchef på IFK Växjö.
Betty Wassenius	Betty arbetar som tandläkare och styrkecoach. Under #MåSnyggt delar hon med sig av sin kunskap kring kvinnor och kvinnors hälsa med särskild fokus på "mellanåren". "Det sägs att med ålder kommer visdom. För min del tar det uttryck i acceptans, och till och med ett litet firande där jag omfamnar nya delar av mitt "nya" liv. Hit har jag kommit efter många möten med mig själv där jag lärt mig att släppa taget för att kunna fylla på".
Maria Kjellander	Maria från sydsvenska GF Näset har lett en bred repertoar av gruppträningspass sedan slutet av nittiotalet. Idag är hon aktiv som ledare och i styrelsen i sin hemförening, sitter med i gruppträningskommittén i Region Syd och arbetar också som utbildare för Gymnastikförbundet.
Ida Björklund	Ida är personlig tränare, massageterapeut och gruppträningsinstruktör. Ida har varit i träningsbranschen i många år och idag jobbar hon på Idrottskliniken i Växjö, åker på träningsresor tillsammans med Apollo och hittar även på andra träningsprojekt utöver detta. Ida är en energifylld, positiv person som älskar att inspirera och motivera sina deltagare under träningspassen.
Mona Ringdahl	Mona har mångårig erfarenhet inom gruppträning och gymnastik. Hon leder pass i sin hemförening, Gymnastikföreningen Spänst i Alvesta, med stor noggrannhet och utstrålning. Hon arbetar till vardags på Smålands Ishockeyförbund och åker gärna på träningsresor när tillfälle ges för ny inspiration och kunskap.
Jerry Karlsson	Jerry är ledare i Skillingaryds Gymnastikförening och personlig tränare. Jerry vill få människor att hitta "aha-upplevelsen" med träning, den där man inser "jag kan"! Jobbar med funktionell, vardagsnära träning, för att vi ska kunna möta livets alla utmaningar på bästa sätt.
Frida Knutsson	Frida är utbildad hälsovetare med inriktning biomedicin, personlig tränare och idrottskonsult och har bl.a. arbetat som friskvårdsansvarig på anläggningar i Skåne och Småland. Frida instruerar bland annat mobility, spinning, core och cirkelträning på Växjö Träningsfabrik där Frida är en av delägarna.



Rafael Askros



Frida Knutsson



Mona Ringdahl



Ida Björklund



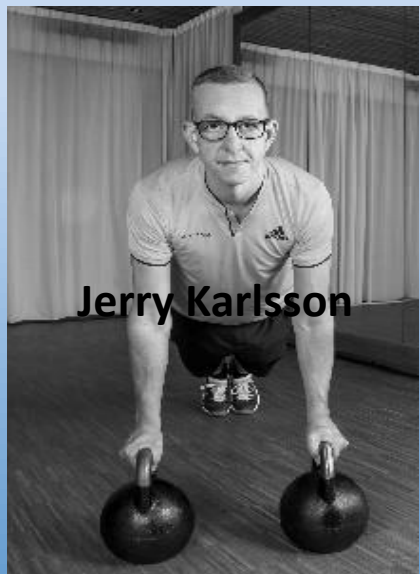
Isabell Fröberg



Magnus Ringberg



Maria Kjellander



Jerry Karlsson



Betty Wassenius