

VÄLKOMMEN TILL



RÖRELSE HELA LIVET!

Plats

Linnéuniversitetet i Växjö, Olympen, Slottsallén 23.

För vem

För dig som är intresserad av gymnastikens olika verksamheter eller är allmänt intresserad av träning, ledarskap, hälsa och vill utvecklas och inspireras. Alla är välkomna!

Datum och tid

Lördag 14 november kl. 09.40-16.15. Söndag 15 november kl. 09.30-16.00.

Schema, passbeskrivningar och instruktörer

Se nästkommande sidor i inbjudan.

Anmälan

Anmälan öppnar fredagen den 11 september på [GF Sydosts hemsida](#). Begränsat antal platser på vissa pass. Sista anmälningdatum söndagen den 1 november.

Kostnad

Deltagande två dagar (lördag och söndag) inkl. lunch, kaffe, banan och bar 1300 kr

Deltagande en dag (lördag eller söndag) inkl. lunch, kaffe, banan och bar 900 kr

Som icke medlem i Gymnastikförbundet betalar du 200 kr extra på ovanstående deltagarpriser.

Logi

Logi bokas i samband med anmälan. Boende sker på [Quality Hotel Royal Corner](#)

550 kr/person i dubbelrum, 850 kr/person i enkelrum.

Restauranger

Växjös restauranger finns listade [i denna guide för egen bokning](#)

Betalning

Via faktura efter konventet till angiven mejladress i anmälan.

Kallelse

Senast en vecka innan konventet få du en kallelse med all information som skickas till den mejladress du anger i anmälan.

Återbud

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

Frågor

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

Schema

Lördag

Tid					
09.40-10.00	Gemensam inledning				
10.15-11.00	1. Gympalekar för barn 3-7 år med Cecilia	2. Uppvärmningslängor och danser för fristående med Elin och Emma	3. Aerobic Gymnastics med Wilma	4. Full body work med Ida B	5. Föreläsning Träning som behandling vid artros med Sofie
11.15-12.00	6. Stationsträning på barngympan (55 min) med Cecilia	7. Fysisk preparation och skadeförebyggande träning riktat till truppergymnaster (55 min) med Ted	8. Pilates med Ida B	9. Jympa med flow med John	10. Spinn intervall med Isabell
12.15-13.15	Lunch				
13.15-14.15	Föreläsning "Starka barn för livet – fysisk aktivitet, motorik och styrketräning" – Daniel Berglind				
14.30-15.15	11. Handredskap i gymnastiken för barn med Cecilia	12. Skruvteknik – Konsten att välja rätt skruvhåll (Gymnastikens hus kl. 15-17) med Ted	13. Dansparty med John	14. Styrkepass för seniorer med Gunnar	15. Hyrox med Linda
15.30-16.15	16. Styrka som lek – kroppsviktsträning för barn i praktiken med Daniel		17. Återhämtande yoga och djupavslappning med Lena W	18. Shape med Isabell	19. Föreläsning Kvinnohälsa 35+ Förstå din kropp genom hormonella förändringar med Cornelia

Söndag

Tid					
09.30-09.45	Gemensam inledning				
10.00-10.45	20. Grundövningar (handstående, hjulning) med Nellie	21. Föreläsning Ledarskap, mental träning och inre motivation med Ted	22. Mixpass med Mona och Britt	23. Bodyjam med Erika och Jennie	24. Spinning – Allt går att cykla till med Jerry
11.00-11.45	25. Barndans med Ida H	26. Fart och kraft (55 min) med Ted	27. Funktionell Yoga med Lena W	28. Discogymna med Maria	29. Löpteknik, löpstyrka och korta intervaller med Anders
12.00-13.00	Lunch				
13.00-14.00	Föreläsning " Att nå fram – med humor, sårbarhet och en personlig berättelse" – Jan Graae-Kunzmann				
14.15-15.00	30. Tematiska redskapsbanor – Rörelseglädje med fantasi! med Lisa och Stina	31. Matta – Förövningar till flickflack och handvolt med Ida H	32. Funktionell styrketräning med Cornelia	33. Core med Lena E	34. Skogsbad med Lotta
15.15-16.00	35. Trampett – Inhopp, armdrag och volt med Ida H	36. Föreläsning Menscykeln i puberteten – förstå din kropp och din träning med Cornelia	37. Soma med Lotta	38. Föreläsning Återhämtning i praktiken med Maria	

Passbeskrivning lördag

Nr	Pass	Beskrivning
1	Gympalekar för barn 3-7 år Cecilia Thulin	Här får du tips på lekar för barn ca 3-7 år, som alla har ett specifikt syfte. Det kan vara fokus på uppvärmning, nedvarvning, styrketräning eller helt enkelt att bara ha kul på gympan genom lek och rörelse ihop. Cecilia är från Skåne och utbildare i Gymnastikförbundet.
2	Uppvärmningslängor och danser för fristående Elin Bogren, Emma Johansson	Elin och Emma, friståndetränare i Dackegymnasterna, visar uppvärmningskombinationer som leder till träning av svårigheter, rörlighet, utförande och teknik. Här får du inspiration på vad som är bra att träna på för att dina gymnasterna ska utvecklas på fristående.
3	Aerobic Gymnastics Wilma Jönsson	Fart, dynamik, akrobatik, dans och utmanande svårigheter – aerobic gymnastics är en tävlingsdisciplin som bjuder på massor av energi och inspiration! Under passet får du en introduktion till disciplinen och får prova på grunderna, samtidigt som du får med dig tips, idéer och inspiration kring träning och upplägg. Perfekt för dig som är nyfiken på en ny disciplin eller vill få nya idéer till din befintliga verksamhet. Inga förkunskaper krävs. Wilma är trefaldig SM-mästare och medlem i nationella aerobic gymnastics-kommittén.
4	Full body work Ida Björklund	Full body work är ett energifyllt helkroppspass där styrka och kondition kombineras i ett skönt och dynamiskt flöde. Ida är en energifylld, positiv person som älskar att inspirera och motivera sina deltagare under träningspassen. Hon jobbar för Apollo på den stora träningsanläggningen Playitas Resort och på Idrottskliniken i Växjö.
5	Föreläsning Träning som behandling vid artros Sofie Pettersson	Sofie Petersson är leg. sjukgymnast med specialistkompetens inom fysisk aktivitet och idrottsmedicin och arbetar på Idrottskliniken i Växjö. Hon har många års erfarenhet av arbete med patienter med artros och artrosskola. Föreläsningen kommer att handla om vad som händer i leden vid artros, vilka som drabbas, träning som behandling vid artros samt om vi kan förebygga uppkomsten av artros.
6	Stationsträning på barngympan Cecilia Thulin	Här bygger vi många olika stationer med fokus på gymnastikens grundformer för de yngre gymnasterna (4-7 år). Cecilia, utbildare i Gymnastikförbundet, kommer att visa hur man kan bygga upp stationer med stegvis progression för att förbereda barnen för framtida gymnastiska moment.
7	Fysisk preparation och skadeförebyggande träning riktat till trupp gymnaster Ted Branteryd	Vi går igenom hur skadeförebyggande träning kan integreras på ett enkelt, lekfullt och motiverande sätt i trupp gymnastiken. Ni får en tydlig förståelse för vilka typer av övningar som gynnar en lång och hållbar gymnastikkarriär och vilka som bör användas mer selektivt. Ted har lång erfarenhet inom gymnastiken både som aktiv och som ledare och utbildare. Utöver utbildare för Gymnastikförbundet frilansar Ted direkt mot föreningar med skräddarsydda tränarutbildningar och föreläsningar.

Passbeskrivning lördag

Nr	Pass	Beskrivning
8	Pilates Ida Björklund	Pilates är ett dynamiskt pass där vi stärker hela kroppen med fokus på kontroll, stabilitet och närvaro. Ida är en energifylld, positiv person som älskar att inspirera och motivera sina deltagare under träningspassen. Hon jobbar för Apollo på den stora träningsanläggningen Playitas Resort och på Idrottskliniken i Växjö.
9	Gymna med flow John Ottosson	Vid 16 års ålder ledde John sitt första jympapass på Friskis i Jönköping. Idag, 26 år senare, håller han stenhårt fast i jympan och den är minst lika rolig att leda idag som då. Häng på detta jympapass som är planerat in i minsta detalj. Musiken och rörelserna gifter sig med varandra och schyssta övergångar samt flyt mellan låtar och passet olika delar står i fokus. Upplev kraftfull konditions-, styrke- och rörlighetsträning tillsammans med John.
10	Spinn intervall Isabell Fröberg	Ett fartfyllt och svettigt intervallpass där vi utmanar både flåset och benen. Vi varierar tempo, motstånd och positioner på cykeln i korta, intensiva intervaller som håller energin och motivationen på topp. Du väljer själv nivå och motstånd, men räkna med att få upp pulsen, känna mjölksyran och lämna passet med en riktigt härlig träningskänsla. Isabell älskar all form av gruppträning och har instruerat allt mellan step och spinning till yoga, styrkepass och core. Hon instruerar på Olympen Träningscenter i Växjö.
	Föreläsning Starka barn för livet – fysisk aktivitet, motorik och styrketräning Daniel Berglind	Hur skapar vi barn som både vill, vågar och kan röra sig genom livet? Föreläsningen tar avstamp i aktuell forskning om barns fysiska aktivitet, motoriska utveckling och betydelsen av de miljöer där barn växer upp och tränar. Därefter går vi in på styrketräning för barn: vad forskningen faktiskt visar om effekter och säkerhet, vilka vanliga myter vi kan lämna bakom oss och hur träningen bör anpassas efter barnets mognad. Fokus ligger på rörelseglädje, fysisk kompetens, allsidighet och teknik före belastning - med målet att bygga starka och tåliga barn, inte små vuxna idrottare. Daniel är docent inom folkhälsovetenskap och forskare på Karolinska Institutet. Framför allt forskar han på att hitta nya vägar till att få barn och unga att röra på sig mer.
11	Handredskap i gymnastiken för barn Cecilia Thulin	Här testar vi olika roliga övningar med handredskap som du kan använda i din barngympa. Vi använder exempelvis rockringar, ärtpåsar, sjalar, hopprep och bollar. Cecilia är från Skåne och utbildare i Gymnastikförbundet.

Passbeskrivning lördag

Nr	Pass	Beskrivning
12	Skruvteknik – Konsten att välja rätt skruvhåll Ted Branteryd OBS! Passet är kl. 15.00-17.00 i Gymnastikens Hus Växjö	Ett inspirerande pass för dig som är ledare på Trupp A- och B-nivå och vill utveckla din kunskap kring skruvteknik. Vi går igenom skruvar framåt och bakåt, hur du som ledare kan coacha gymnasterna i att lära sig skruva samt alternativa passningstekniker. Det finns även möjlighet att beröra dubbelvolter och rondatflickis för gymnaster som har fastnat eller fått spärrar. Passet inleds med teori för ledarna och fortsätter sedan praktiskt med passning av gymnaster. Ted har lång erfarenhet inom gymnastiken både som aktiv och som ledare och utbildare. Utöver utbildare för Gymnastikförbundet frilansar Ted direkt mot föreningar med skräddarsydda tränarutbildningar och föreläsningar. I utbildningarna fokuserar han på att kombinera teknik, säker progression, fysisk preparation, passning, ledarskap och idrottspsykologi.
13	Dansparty John Ottosson	Häng på John från Friskis Jönköping när han bjussar på dansparty! Här mixas salsarytmer med snabba jivefötter, skönt afrogung och coola streetmoves. På med dansskorna och förbered dig på en grym dansmix fylld av energi och dansglädje.
14	Styrkepass för seniorer Gunnar Carlson	Ju äldre vi blir, desto viktigare blir det att behålla och bygga upp vår styrka. I det här passet ligger fokus på just styrka snarare än flås. Genom stationsträning får du prova varierade och funktionella övningar för hela kroppen. Ett inspirerande och anpassningsbart styrkepass där du får utmana kroppen utifrån dina egna förutsättningar. Passet leds av den glada "senioren" Gunnar som till vardags instruerar på Idrottskliniken i Växjö.
15	Hyrox Linda Lihné	Hyrox är en träningsform som kombinerar funktionell träning med löpning. Blandningen testar både din styrka och uthållighet, vilket gör den här träningsformen till en rolig, utmanande och utvecklande helkroppsträning. Inga förkunskaper behövs. Linda har instruerat i allt ifrån Hyrox, Crossfit-inspirerad träning, till traditionell gruppträning såsom core, pump, spinning, afropowerdance och yin yoga. Idag instruerar hon i Hyrox och Crossfitpass på Idrottskliniken i Växjö. Linda är ett energi- och kraftpaket som får varje deltagare att ge det lilla extra och får med sig hela gänget på vägen.
16	Styrka som lek - kropps vikts- träning för barn i praktiken Daniel Berglund	I det praktiska passet omsätter vi principerna från föreläsningen i enkla och lekfulla övningar som kan användas direkt i barn- och ungdomsträningen. Med kroppen som redskap arbetar vi med bland annat styrka, bål- och kroppskontroll, balans, hopp och landning samt skadeförebyggande träning. Deltagarna får konkreta exempel på hur några få väl valda övningar kan anpassas efter barnets nivå och vävas in i den vanliga gymnastikträningen – utan att göra träningen onödigt komplicerad. Daniel är docent inom folkhälsovetenskap och forskare på Karolinska Institutet. Framför allt forskar han på att hitta nya vägar till att få barn och unga att röra på sig mer. Daniel är även ledare i döttrarnas gymnastikförening i Stockholm och delar med sig av konkreta tips och övningar för att implementera styrkan i den dagliga träningen på ett lustfyllt sätt.

Passbeskrivning lördag

Nr	Pass	Beskrivning
17	Återhämtande yoga och djupavslappning Lena Widesdotter	En mjuk yogaklass där vi sträcker ut hela kroppen och varvar ner, både fysiskt och mentalt. Klassen avslutas med en djupavslappning (yoga nidra). Lena har 15 års erfarenhet som yogainstruktör både yrkesmässigt och i föreningslivet.
18	Shape Isabell Fröberg	Shape är ett energifyllt helkroppspass där vi kombinerar styrka, core och pulshöjande övningar. Med gummiband, liten boll samt viktplattor och egen kroppsvikt bygger vi en starkare, stabilare och mer uthållig kropp. Du anpassar själv intensiteten efter din nivå. Isabell älskar all form av gruppträning och har instruerat allt mellan step och spinning till yoga, styrkepass och core. Hon instruerar på Olympen Träningscenter i Växjö.
19	Kvinnohälsa 35+ Förstå din kropp genom hormonella förändringar Cornelia Roos	Vad händer egentligen i kroppen när hormonerna börjar förändras – och hur kan det påverka din hälsa, träning och vardag? I den här föreläsningen går vi igenom vad som händer under åren före och efter klimakteriet, vanliga symtom och varför de uppstår. Vi pratar om hur kost, styrketräning och återhämtning kan stötta kroppen genom den här livsfasen och hur du kan anpassa din livsstil efter kroppens nya behov. Målet är att ge dig kunskap, verktyg och en ökad förståelse för de förändringar som sker, så att du kan må bra och känna dig stark genom hela livet. Cornelia (Coach C) arbetar som personlig tränare med inriktning på kvinnors hälsa och styrketräning. Hennes vision är att göra styrketräning tillgänglig för alla kvinnor – från puberteten till klimakteriet och vidare. "Styrketräning handlar inte om att prestera eller vara vältränad, utan om att bygga en stark kropp som håller genom hela livet".

Passbeskrivning söndag

Nr	Pass	Beskrivning
20	Grundövningar (handstående och hjulning) Nellie Axelsson	Handstående och hjulning är viktiga pusselbitar för att klara av svårare övningar. Här får du tips på förövningar att använda när dina gymnaster ska lära sig dessa övningar från början. Nellie, barnledare i Växjö, visar hur man kan träna in god teknik på ett varierat sätt.
21	Föreläsning Ledarskap, mental träning och inre motivation Ted Branteryd	I detta pass fördjupar vi oss i ett ledarskap som verkligen fungerar – ett ledarskap som motiverar, engagerar och stärker gymnasternas egna drivkrafter. Vi diskuterar hur man skapar en trygg och rolig träningsmiljö där gymnasterna kan utvecklas så långt de själva vill. Passet innehåller praktiska tips, konkreta exempel och erfarenheter kring hur gymnaster och ledare kan arbeta tillsammans mot gemensamma mål. Ted har lång erfarenhet inom gymnastiken både som aktiv och som ledare och utbildare. Utöver utbildare för Gymnastikförbundet frilansar Ted direkt mot föreningar med skräddarsydda tränarutbildningar och föreläsningar.
22	Mixpass Mona Ringdahl, Britt Holmgren	Britt och Mona från Spänst Alvesta bjuder på ett pass i tre olika block som tillsammans ger en komplett träningsupplevelse. Ett härligt och varierat gympapass! Vi börjar med rörlighet, fortsätter med aerobicsteg i klassisk 90-talsanda och jobbar vidare med redondobollar i styrkeblocket. En allsidig träning med fokus på rörelseglädje, styrka och kondition – med en härlig dos nostalgi!
23	BODYJAM® Erika Gyllenhammar, Jennie Hobro	Välkomna till ett energifyllt och svettigt Bodyjam-pass tillsammans med Erika och Jennie från Moves and Motivation. Bodyjam är den ultimata dansklassen där träningsglädje och hård konditionsträning möter den nyaste musiken. Jennie och Erika är två glada, spralliga tjejer som älskar att instruera och att få alla i rummet att släppa loss på dansgolvet. Inga förkunskaper krävs – det är bara att dyka upp, hänga på och ha roligt tillsammans!
24	Spinning – Allt går att cykla till Jerry Karlsson	Jerry; PT, gruppträningsinstruktör och medlem i nationella gruppträningskommittén leder oss genom ett högintensivt spinningpass med en låtlista som du kanske inte förväntade dig. Nästan vad som helst i musikkväg kan dyka upp... Vi bygger upp passet via uppvärmning, genom hårda passager för att ge precis allt vi har i finalen. Vi varierar tempo och motstånd i sittande och i ganska mycket stående cykling.
25	Barndans Ida Heidnert	Tillsammans provar vi danser, rytmikövningar och danslekar som inspirerar till dans och rörelseglädje för barn ca 6-12 år. Ida kommer från Skåne och är utbildare inom Gymnastikförbundet.

Passbeskrivning söndag

Nr	Pass	Beskrivning
26	Fart och kraft Ted Branteryd	I detta pass, som riktar sig till trupp gymnastiktränare, får ni smarta, roliga och mycket effektiva metoder för att utveckla kraft. Praktiska stationer som kan användas i redskapsbanor, uppvärmning eller som ett komplett huvudpass. Ted har lång erfarenhet inom gymnastiken både som aktiv och som ledare och utbildare. Utöver utbildare för Gymnastikförbundet frilansar Ted direkt mot föreningar med skräddarsydda tränarutbildningar och föreläsningar.
27	Funktionell yoga Lena Widesdotter	En funktionell yogaklass med inspiration av pilates. Vi jobbar med rörlighet, balans och styrka i samklang med närvaro och andning. Även för dig som aldrig yogat innan. Lena har 15 års erfarenhet som yogainstruktör både yrkesmässigt och inom föreningslivet. Hon har fokus på funktionell yoga (rörlighet, balans och styrka) med inslag av pilates och postural träning.
28	Discogympa Maria Kjellander	Det finns två golv som det är omöjligt att stå still på - discogolvet och gympagolvet! Nu gifter de sig med varandra och resultatet blir ett ös och en rörelseglädje som överraskar endorfiner och smilband! Under 45 minuter snabbspolar vi discot från 60-talet fram till 2000-talet med hjälp av de allra bästa gympa- och discolåtarna. Häng med! Maria har lett en bred repertoar av gruppträningspass sedan slutet av nittiotalet, hon är utbildare för Gymnastikförbundet och ordförande i nationella gruppträningskommittén.
29	Löpteknik, löpstyrka och korta intervaller Anders Petersson	Anders Petersson (iRörelse - med AndersPe.) och Växjö Löparklubb bjuder på ett inspirerande löppass för både nybörjaren och den vana löparen. Vi varvar löpteknik och löpskolning med löpstyrka, bålstyrka och rörlighet för att utveckla löpekonomin och få ett effektivare steg. Passet avslutas med att vi testar några olika evidensbaserade intervaller där vi får omsätta tekniken i löpning. Det vi vet ger effekt. Ett inspirerande pass utomhus med konkreta övningar och tips att ta med sig till den egna löpträningen eller gruppen.
	Föreläsning Att nå fram – med humor, sårbarhet och en personlig berättelse Jan Graae-Kunzmann	I den här personliga och engagerande föreläsningen berättar Jan öppet om sin resa in i ett spelberoende och om vägen tillbaka till ett liv utan spel. Med allvar, värme och humor skildrar han hur beroendet påverkade hans psykiska hälsa, relationer och vardag. Föreläsningen handlar också om hur vi som ledare och vuxna kan skapa förtroende och nå fram till en yngre generation genom att våga bjuda på oss själva, både genom humor och genom att visa sårbarhet. Hur skapar vi en miljö där unga känner sig sedda och vågar prata om det som är svårt? Och hur kan öppenhet, självdistans och mänsklighet bidra till tryggare grupper och starkare relationer? En föreläsning om spelberoende, psykisk ohälsa, gruppdynamik och ett ledarskap som gör verklig skillnad.

Passbeskrivning söndag

Nr	Pass	Beskrivning
30	Tematiska redskapsbanor - Rörelseglädje med fantasi! Lisa Åberg, Stina Hake	Ett inspirerande pass där du får testa på en lekfull och varierad redskapsbana för barn. Lisa och Stina visar hur enkla redskap, fantasi och olika teman kan förvandlas till spännande äventyr där barnen får hoppa, klättra, krypa, balansera och utmana sig själva. De delar också med sig av hur de använt AI som ett kreativt verktyg för att skapa nya teman och roliga banor som väcker lusten till rörelse. Ta med dig inspiration, konkreta idéer och massor av fantasi hem till din egen barngymnastik! Lisa och Stina är barngymnastledare och lärare från Växjö.
31	Matta - Förövningar till flickis och handvolt Ida Heidnert	På det här passet bjuds du på roliga förövningar till handvolt och flickis. Effektiva förövningar bygger upp styrka, balans och rätt teknik, vilket underlättar inlärnigen av den färdiga övningen. Här får du många konkreta tips att ta med dig hem till dina gymnaster. Ida kommer från Skåne och är utbildare inom Gymnastikförbundet.
32	Funktionell styrketräning Cornelia Roos	Välkommen till ett inspirerande styrkepass där vi tränar hela kroppen med fria vikter och funktionella övningar. Passet är anpassat så att alla kan vara med – oavsett ålder, tidigare erfarenhet eller vilken livsfas du befinner dig i. Fokus ligger på att bygga styrka, rörelseglädje och ett ökat självförtroende i gymmet. Cornelia Roos (Coach C) arbetar som personlig tränare med inriktning på kvinnors hälsa och styrketräning. Min vision är att göra styrketräning tillgänglig för alla kvinnor – från puberteten till klimakteriet och vidare. Jag vill visa att styrketräning inte handlar om att prestera eller vara vältränad, utan om att bygga en stark kropp som håller genom hela livet.
33	Core - en ny version av klassikern Lena Edring	Dags att damma av det klassiska corepasset och ge det en ny utmaning! Här tränar vi inte bara magen – vi utmanar hela kroppens stabilitet med fokus på mage, rygg och säte, samtidigt som balans, kontroll och styrka sätts på prov. Med både kroppsvikt och vikter kombinerar vi dynamiska rörelser med statiska utmaningar i varierande övningar. Lena bjuder på ett tufft och effektivt pass för dig som vill känna att hela kroppen får jobba och där övningarna anpassas efter olika nivåer och förutsättningar.
34	Skogsbad Lotta Lennartsson	Skogsbad, eller shinrin-yoku från Japan, är en kravlös vistelse i skogen där du i långsamt tempo använder alla dina sinnen för att ta in naturen. Det handlar inte om ett fysiskt bad i vatten, utan om att "bada" sinnet i skogens dofter, ljud och intryck för att minska stress. Ta gärna med varm tröja, filt, vantar och liggunderlag. Lotta brinner för träningsglädje och inspirerar till rörelse genom bland annat löpning, yoga och styrketräning.

Passbeskrivning söndag

Nr	Pass	Beskrivning
35	Trampett - Inhopp, armdrag och volt Ida Heidnert	Tekniktips och övningar på trampett med fokus på volt. Vi går igenom inhopp, armdrag och förövningar till volt. Ida visar olika stationer som du sedan kan ta med dig till din träning på hemmaplan. Ida kommer från Skåne och är utbildare inom Gymnastikförbundet.
36	Menscykeln i puberteten – förstå din kropp och din träning Cornelia Roos	Vad händer egentligen i kroppen under menscykeln – och varför spelar det roll för hur du mår, tränar och presterar? I den här föreläsningen går vi igenom grunderna i menscykeln och vad som händer i kroppen under de olika faserna. Vi pratar om hur menscykeln kan påverka energi, återhämtning, humör och prestation inom idrott. Målet är att ge dig ökad förståelse för din kropp och visa hur du kan arbeta med den istället för emot den. Föreläsningen passar tjejer i puberteten och ger kunskap som kan göra skillnad både i vardagen och inom idrotten. Cornelia (Coach C) arbetar som personlig tränare med inriktning på kvinnors hälsa och styrketräning.
37	SOMA MOVE® Lotta Lennartsson	SOMA MOVE® är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen. Som bland annat utbildad idrottslärare och hälsopedagog har Lotta stor erfarenhet av att få människor att våga utmana sig själva och hitta glädjen i träningen.
38	Föreläsning Återhämtning i praktiken Maria Kjellander	Det pratas mycket om vikten av återhämtning och nervsystemsreglering idag. Här får du nya perspektiv på hur du kan få till den djupa och välgörande återhämtningen i praktiken med hjälp av sensing yoga och ACT; acceptance and commitment training. Du får med dig praktiska redskap och tekniker som rustar dig för att vara långsiktigt hållbar. Maria arbetar till vardags som psykolog och har lett en bred repertoar av gruppträningspass sedan slutet av nittiotalet. Hon är även utbildare för Gymnastikförbundet och ordförande i nationella gruppträningskommittén.



Cecilia Thulin



Sofie Pettersson



Jan Graae-Kunzmann



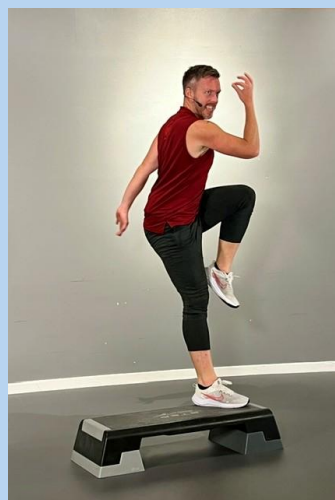
Jennie Hobro och Erika Gyllenhammar



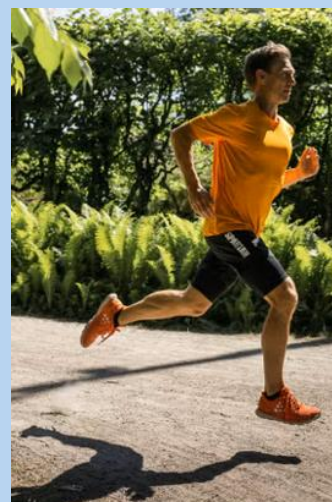
Ida Heidnert



Gunnar Carlson



John Ottosson



Anders Petersson



Ann-Charlotte (Lotta) Lennartsson



Wilma Jönsson



Linda Lihné



Lena Edring

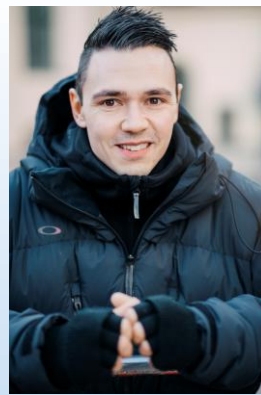
 **RÖRELSE
HELA LIVET!**



Jerry Karlsson



Ida Björklund



Daniel Berglind



Isabell Fröberg



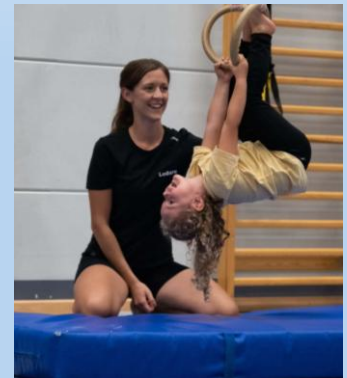
Maria Kjellander



Cornelia Roos



Ted Branteryd



Nellie Axelsson



Emma Johansson och
Elin Bogren



Lena Widesdotter



Britt Holmgren och Mona Ringdahl

 **RÖRELSE
HELA LIVET!**



Stina Hake och Lisa Åberg