

28/4

INSPIRATIONS DAG SENIORLEDARE

200 KR



**KATRINEBERGS FOLKHÖGSKOLA
VESSIGEBRO**

SCHEMA:

- 09.00-09.15 SAMLING/INSKRIVNING
- 09.20-10.05 LÄTTPASS
- 10.05-10.25 GENOMGÅNG LÄTTPASS
- 10.25-10.30 5 MINUTERS PAUS
- 10.30-11.10 CIRKELPASS
- 11.10-11.30 STRETCH OCH GENOMGÅNG CIRKELPASS
- 11.30-12.00 DUSCH OCH FÖRFLYTTNING TILL MATSALEN
- 12.00-13.00 LUNCH OCH KAFFE, SAMMANFATTNING, FEEDBACK, AVSLUTNING

Anmälningsslänk

14/4

SISTA ANMÄLNINGS DAG

28/4

INSPIRATIONS DAG SENIORLEDARE



UPPLÄGG

I ÅR PRESENTERAR REGINA ETT LÄTTGYMPAPASS MED LITE KLURIGHETER. MUSIKEN BESTÅR ENBART AV SVENSKA LÅTAR SÅ DU KAN SJUNGA MED FÖR FULL HALS OM DU VILL.

DET ANDRA PASSET BLIR ETT CIRKELPASS MED ENBART DEN EGNA KROPPEN SOM BELASTNING. VI GÅR IGENOM PASSEN DIREKT EFTER ATT VI UTFÖRT DEM. VID GENOMGÅNGARNA KAN DU STÄLLA FRÅGOR OCH FÅ FÅ FLER TIPS .

REGINA SVENSSON

BOR OCH JOBBAR MED HUDVÅRD OCH TRÄNING I FALKENBERG. INSTRUKTÖR INOM GRUPPTRÄNING, SPINNING OCH VATTENGYMPA. ÄVEN LICENSIERAD SOMA-INSTRUKTÖR

REGINA ÄR MED I GRUPPTRÄNINGKOMMITTÉN I REGION VÄST. HON ÄR OCKSÅ ORDFÖRANDE I SIN FÖRENING, GF WIG.