

RÖRELSE HELA LIVET

28 januari på Lingvallen



 SVENSK
GYMNASTIK

Gymnastikförbundet 
SYD

Välkomna till Rörelse hela livet!

Efter att vi i flera år har fått ställa in vår härliga inspirationsdag är det nu äntligen dags att bjuda in er igen! Välkomna till en dag fylld av inspiration för ledare, styrelser och anställda. Välj att träna själv och/eller att inspireras i din ledarroll. Det finns 32 olika pass att välja mellan!!!

När Lördagen den 28 januari kl 9.00-17.00

Var Lingvallen, Ängelholm

Pris Tack vare alla stöd vi fått för återstart kommer dagen kosta endast 300:-/per deltagare. I priset ingår lunch!

Anmälan Den 28 december är den sista anmälningsdagen.
[Här är länken till anmälan och i formuläret hittar passen du kan välja.](#)

Översikts schema

9.00-9.15	VÄLKOMNA!				
9.15-10.00	Gymnastik till bra musik	Styrketräning för unga	Gympa från då till nu	Nå ut till media	
10.15-11.00	Gymnastikmärket	Skruva bakåt	Danzy	Yin och Yan	B o U ansvarig
11.15-12.00	Kämpahoppet	Skruva framåt	Danzy flow	Yin och Yan	Verksamhetsutv.
12.15-13.00	lunch val 1	HIIT	Lättsam träning	Svåra händelser	
13.15-14.00	lunch val 2	Detta är Aerobic Gymn	Enkelt truppfristående	Barnyoga	
14.15-15.00	Explosivitetsspass	Ryggympa	Föreningsledning	Barnyoga	
15.15-16.00	Redskapsbanor	Uppvisning	Mjuk funktionell träning	PulsGympa	Utbildning
16.15-17.00	Från planka till handst.	Detta är RG	HIIT Cardio	Alla Kan Grupptr.	



Programpunkter

Pass 1 9.15-10.00

- **Gymnastik till bra musik – Sofie Wivesson**

Vad vore gympan utan musik? I detta pass får du härliga tips på musik och rörelser som du kan använda till din barn- (och ungdoms) gympa!

- **Styrketräning för unga – Patrick Dahl**

Rolig, inspirerande och givande träning för att få starka och välmående unga gymnaster.

- **Gympa – från då till nu – Jenny Kastberg**

Här bjuds du på ett inspirerande motionspass i en musikalisk tidsresa från då till nu.

- **Nå ut till media – Anna Holm**

Det kan aldrig bli för mycket gymnastik i media! Här får du enkla tips om hur ni kan arbeta för att nå ut med er fantastiska verksamhet till media.

Pass 2 10.15-11.00

- **Gymnastikmärket – Camilla Carlén**

Presentation av det fantastiska materialet som ger dig massor av inspiration för att på ett enkelt och roligt sätt främja den grundmotoriska rörelsen.

- **Skruvar bakåt – Patrick Dahl**

Uppbyggnad, tankar, tekniker och diskussioner om att skruva bakåt

- **DanZy - Sara Afzelius**

Ett härligt dansant konditionspass där kroppen får röra sig på många olika sätt. Genom att variera låtar och dansstilar kan vi alla känna oss som dansare

- **Yoga – Joelina Claesson**

Nu öppnar vi upp yogavärlden för dig och upplevelsen och både Yin och Yang Yoga presenteras under 2 pass. (Obs. dubbelpass 10.15-11.45)

- **Vad innebär det att ha en "Barn- och Ungdomsansvarig" i föreningen – Andreas Feuk**

För att utvecklas och säkerställa en trygg miljö i föreningen skall det finnas en barn- och ungdomsansvarig. Vad detta innebär kommer förmedlas i detta pass.

Pass 3 11.15-12.00

- **Kämpahoppet – Kämpinge GF**

Få inspiration till hopprepsträning i dina gympapass (barn, ungdom, tävlingsgrupper). Få samtidigt en praktisk genomgång av reglerna till Kämpahoppet som är en enkel och spännande trekamp på nybörjarnivå som kan göra att fler föreningar kan komma igång och hoppa rep.

- **Skruvar framåt – Patrick Dahl**

Uppbyggnad, tankar, tekniker och diskussioner om att skruva framåt

- **DanZy Flow – Sara Afzelius**

Ett dansinsprerat rörelighetspass med inslag av styrka som involverar kroppens stora leder.

- **Yoga – Joelina Claesson**

Nu öppnar vi upp yogavärlden för dig och upplevelsen och både Yin och Yang Yoga presenteras under 2 pass. (Obs. dubbelpass 10.15-11.45)

- **Verksamhetsutveckling – Annika Hernmo**

Vad vill ni? Vad kan vi erbjuda er? En diskussionsstund om hur vi tillsammans kan utveckla föreningarnas och regionens verksamhet.

Pass 4 12.15-13.00

- **Lättsam träning – Åsa Roos**

Lättsam träning innehåller 5 inspirerande program för vuxna och seniorer. På detta pass får du en genomgång av materialet som du sedan lätt kan använda för dina motionärer.

- **Hantera svåra händelser med kommunikation – Anna Holm**

Hur hanterar vi kriser i våra föreningar. Hur arbetar vi för att vara förberedda om någon skulle hända.

- **Påhittig HIIT – Maria Kjellander**

Ett lekfullt pass som bygger på det klassiska upplägget för HIIT, men som här tar sig lite friheter utanför mallen. Var beredd på att jobba i par.

- **Lunch – Pass 4 eller Pass 5 – du väljer själv när du vill äta**

Pass 5 13.15-14.00

- **Barnyoga – Joelina Claesson**

Här bjuds du in till 2 timmars Barnyoga med fantastiskt dokumentation som du kan ha nytta av många år framöver. Är du barn-, ungdomsledare eller lärare är detta både en rolig, givande och mysig inspiration. (Obs. dubbelpass 13.15 – 15.00)

- **Detta är Aerobic Gymnastics – Elin Kiel och Pia Saxholt**

I detta pass får du en introduktion i vad Aerobic Gymnastics är och hur du enkelt kan bredda verksamheten och utveckla en ny disciplin i din förening.

- **Ett enkelt truppfristående – Olivia Berggren**

Tycker du det är svårt att göra det första fristående? Här får du ett färdigt fristående som du kan använda till dina gymnaster som tävlar på nivå 8-9.

- **Lunch – Pass 4 eller Pass 5 – du väljer själv när du vill äta**

Pass 6 14.15-15.00

- **Ryggympa – Gisela Teltscher**

Ett härligt stärkande Ryggympa pass.

- **Explosivitet – Viktor von Bothmer**

Ett tufft pass med fokus på explosivitet där du kan utmana dig själv ordentligt. Med hjälp av olika redskap och egna kroppen tränar du för att bli snabbare och spänstigare

- **Föreningsledning – Andreas Feuk**

Här bjuds det på i djukdykning i "Föreningsledning" utifrån Prestationsinriktade föreningsmiljöer.

- **Barnyoga – Joelina Claesson**

Här bjuds du in till 2 timmars Barnyoga med fantastisk dokumentation som du kan ha nytta av många år framöver. Är du barn-, ungdomsledare eller lärare är detta både en rolig, givande och mysig inspiration. (Obs. dubbelpass 13.15 – 15.00)

Pass 7 15.15-16.00

- **Mjuk funktionell träning – Åsa Roos**

Ett pass med funktionell träning som har inslag av Yoga, tai chi och annat smått och gott

- **Redskapsbanor – Annika Hernmo**

Kan man någonsin få nog av att inspireras till fantastiska och fantasifyllda redskapsbanor!?

- **Uppvisning – Pontus Kastberg**

Juluppvisning, våruppvisning, Gymnaestrada, sammanhållning, rörelseglädje ja.... listan är lång för vad du kan få uppleva och njuta av i arbetet med att sätta ihop musik och rörelse till en uppvisning. Det finns ingen som inte har behov av detta inspirerande pass om Uppvisning.

- **PulsGympa – Maria Kjellander**

Med en 100 %-ig musikanalys blir även de enkla stegen en rörelseglädjens "show" med både utmaningar och flås. Välkomna till PulsGympa.

- **Utbildning – Pia Holm**

Nu börjar den stora utbildningsrevisionen falla på plats. Kom på detta pass så får ni en genomgång.

Pass 8 16.15-17.00

- **Från planka till handstående – Oscar Andersson**

Teknik, metodik och kroppskontroll behövs för att bygga upp och klara av att köra gymnastiska övningar. Här får du hela progressionen.

- **HIIT Cardio - Viktor von Bothmer**

Ett högintensivt intervallpass som utmanar konditionen ordentlig. Alla kan vara med på passet och träna utifrån sin egen nivå.

- **Alla Kan Gruppträning – Alla Kan gymna kommittén**

Välkommen till en genomgång av den nya Gruppträningsfoldern där Gruppträning är för alla!

- **Detta är Rytmask Gymnastik - Rebecca Braun och Linnea Palmlund Gardell**

I detta pass får du en introduktion i vad Rytmask Gymnastik är och hur du enkelt kan bredda verksamheten och utveckla en ny disciplin med nybörjare i din förening.

Hoppas vi ses den 28 januari! Varmt Välkomna!



www.gymnastik.se/syd
syd@gymnastik.se
0431-20107



**SVENSK
GYMNASTIK**

Gymnastikförbundet 
SYD