

GRUPPTRÄNINGSKONVENT 2017

EN INSPIRATIONSDAG FÖR ALLA TRÄNINGSSINTRESSERADE
14 OKTOBER, TRÄNINGSVÄRKET I LULEÅ



Gymnastik-
förbundet
NORR

gym^Nmix

BRA TRÄNING NÄRA DIG

sisu

Idrottsutbildarna

Tider	SCHEMA GRUPPTRÄNINGSKONVENT 2017	
09:30-09:50	Inregistrering	
09:50-10:00	Välkommen – gemensam samling i stora salen	
10:00-10:30	Pass 1: Afro – gemensam uppvärmning (30 min) Instruktör: Malin Contreras Tittonen	
10:40-11:40	Pass 2a: Fysträning gummiband (60 min) Instruktör: Jaime Contreras Tittonen	Pass 2b: Medelgympa + passbeskrivning (60 min) Instruktör: Ylwa Olsson
11:50-12:20	VALBARA PASS VÄLJ A ELLER B Pass 3a: Mobility (30 min) Instruktör: Malin Contreras Tittonen	Pass 3b: Rörlighet för alla (30 min) Instruktör: Jaime Contreras Tittonen
12:20-13:15	L U N C H	
13:15-14:30	Gemensamt diskussionsforum och workshop ledd av Linda Karlsson	
14:40-15:05	VALBARA PASS VÄLJ A ELLER B Pass 4a: HIIT – intervallträning (25 min) Instruktör: Jaime Contreras Tittonen	Pass 4b: Cirkelträning (25 min) Instruktör: Malin Contreras Tittonen
15:20-16:10	VALBARA PASS VÄLJ A ELLER B Pass 5a: Holloträning (50 min) Instruktör: Harriet Linghall	Pass 5b: Soma Move (50 min) Instruktör: Erika Brännström
16:20-16:50	Pass 6: Yoga – gemensam nedvarvning (30 min) Instruktör: Malin Contreras Tittonen	
16:50-17:00	Avslutning – tack för en härlig dag!	

INSTRUKTÖRSPRESENTATIONER OCH PASSBESKRIVNINGAR



MALIN CONTRERAS TITTONEN

Stolt tvåbarnsmamma som har instruerat olika gruppträningsformer i 24 år, främst dans, styrka, funktionell träning och yoga. Utbildad gymnasielärare i idrott och hälsa, matematik samt massage. Certifierad personlig tränare och jobbar som lärare för personliga tränare samt lärare och instruktör på Styrkelyftsgymnasiet och CF-gymnasiet i Falun. Tränar CrossFit på elitnivå och är utbildare i Gymnastikförbundets utbildarteam.

Afro – härliga rytmer, stora och fria rörelser, enkelt och svettigt.

Mobility – ett pass för dig som vill förbättra din rörlighet och bli starkare i basövningar. Vi jobbar med dynamisk rörlighet och går igenom led för led, men ser också kroppen som en helhet och hur rörligheten och stabiliteten i lederna påverkar varandra. Vi jobbar med rörelser som deltagarna kan få med sig hem och lägga till sin träning.

Cirkelträning – funktionella styrke- och rörlighetsövningar i stationer, enkelt och anpassat för alla!

Yoga – skön nedvarvning där vi fokuserar på andning och enkla rörelser som gör kropp och sinne lugnare.



JAIME CONTRERAS TITTONEN

Arbetar som lärare på Kristinegymnasiet i Falun i matematik, funktionell fitness, styrkelyft och personlig träning. Har instruerat i det mesta förutom vattengympa och yoga. Tränar CrossFit på ganska hög nivå, cirka 15 timmar i veckan. Jobbar även som utbildare och medförfattare åt Gymnastikförbundet inom olika former av gruppträning.

Fysträning gummiband – med hjälp av gummiband med olika motstånd kommer vi att utmana kroppen i olika rörelseplan. Vi kommer att kombinera styrka och stabilitet.

Rörlighet för alla – alla behöver rörlighet, stark muskel blir starkare om den är rörlig! En workshop där vi testar olika rörlighetsövningar. Skratt kan förekomma.

HIIT – genom att vi utför olika övningar till peppande musik så kommer vi att kunna hålla ett högt tempo samtidigt som vi jobbar i intervaller. Svettigt och intensivt.



HARRIET LINGHALL

Träning ska vara kul är min filosofi och det går att köra pass när, var och med vad som helst. Jag har främst varit gympa- och aerobicinstruktör men på senare år även kört annat, såsom cirkelträning och mitt eget "Holloträning". Hollo (hullu) är lånat från finskan och innebär att man kan träna som en galning, om man vill.

Holloträning – det här är olika pass beroende på hur gruppen ser ut. På konventet kör vi med utrustning och egen kropp, både styrka och puls. Jag hoppas att få bjuda på en svett- och glädjedusch!

INSTRUKTÖRSPRESENTATIONER OCH PASSBESKRIVNINGAR



YLWA OLSSON

Började träningsbanan med tvååriga studier på Lillsved på 70-talet. Jag har sedan dess lett gympa i många olika former och har bland annat haft "vanlig" gruppträning på land och även i vatten. Håller pass i pilates på matta och på boll. Har också hållit i flera baskurser i distriktet och även hållit kurser i Linedance i mer än 10 år.

Medelgympa –funktionell träning till medryckande musik. Här använder vi både musiken och kroppen som redskap, när vi går igenom styrka, kondition, rörlighet och balans. Intensiteten på passet är helt upp till dig själv, så detta är en träningsform som passar alla. Efter passet får du med dig en passbeskrivning.



ERIKA BRÄNNSTRÖM

Jag har jobbat som gruppträningssinstruktör på InPuls Gym i Luleå sedan 1995 och har genom åren hunnit hålla en hel del olika pass. Det har blivit allt från motionsgympa och funktionella pass till pilates och nu senast Soma Move som jag är glad att ni ska få prova på under den här dagen.

Soma Move – ordet soma betyder kropp på grekiska. Det är en funktionell träningsform som bland annat innefattar rörlighet, styrka och kondition. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. När du provar Soma Move känner du dig stark, fri och full av energi!



LINDA KARLSSON från SISU Idrottsutbildarna/Norrbottens Idrottsförbund

Jag jobbar med utveckling och utbildning av svensk idrott och föreningsliv med extra fokus på inkludering och integration. Har ett mångårigt engagemang inom ideellt föreningsliv och gick min första ledarskapsutbildning som 13-åring. Har jobbat inom träningsbranschen med det mesta som rör träning. Är bland annat utbildad personlig tränare, kostrådgivare och gruppträningssinstruktör. Har utvecklat olika typer av träningskoncept och är specialiserad på träning för kvinnor under och efter en graviditet.

Inkludering och Marknadsföring –jag kommer att leda er genom en workshop och ett diskussionsforum kring hur vi kan nå ut till ALLA och hur vi paketerar varumärket GYMMIX för att bli så eftertraktat som möjligt!



INFORMATION OM VALBARA PASS

Pass 2, 3, 4 och 5 är valbara pass, där du väljer att delta i A- eller B-passet. Passen i A-spåret kan vara lite mer avancerade och utmanande, medan passen i B-spåret har något lägre intensitet för att passa alla. Du behöver inte hålla dig till bara ett spår, utan väljer helt fritt. Ditt personliga schema för dagen skulle alltså kunna vara, förutom de gemensamma passen, att delta i pass 2a, 3b, 4b och 5a.

VÄLKOMMEN TILL EN DAG FYLLED AV INSPIRATION ENERGI GLÄDJE



ÖVRIG INFORMATION

Datum & Tid	Lördag 14 oktober 2017, kl. 09:30-17:00
Plats	Träningsvärdet. Seminariegatan 16, Luleå
Allmänt	Ta med träningskläder och vattenflaska. Tänk på att det blir en intensiv dag så ett tips är att även ta med eget mellanmål.
Pris	900 kr/deltagare. Lunch, frukt och kaffe ingår.
Betalning	Betalning sker mot faktura som skickas ut per e-post efter sista återbudsdag. För deltagare med föreningstillhörighet skickas fakturan till den e-post som finns angiven för föreningen. Övriga deltagare faktureras till den e-post som angivits i anmälan. I de fall fakturan ej betalats efter förfallodag skickas ny faktura ut per post med en påminnelseavgift på 50 kr.
Anmälan	Sista anmälningssdag är söndag 1/10. Anmälan görs på vår hemsida www.gymnastik.se/norr . OBS! Glöm ej att ange eventuella allergier/specialkost vid anmälan. Vid anmälan anger du också vilka valbara pass du önskar gå på. Klicka här för att komma direkt till anmälningssidan >>
Återbudsregler	Anmälan är bindande. Återbud görs skriftligen via e-post eller per telefon senast 10 dagar innan konventet. Förening/skola eller annan organisation debiteras hela avgiften om deltagaren uteblir utan kontakt med förbundet, 75 % av avgiften om deltagaren lämnat återbud efter sista återbudsdag och 25 % om deltagaren kan visa upp läkarintyg.
Kallelse	Kallelse med mer information skickas ut per e-post till anmälda deltagare cirka en vecka innan konventet.
Upplysningar	För frågor och vidare upplysningar, kontakta: Malin Bergström, Idrottskonsulent Gymnastikförbundet Norr 070-620 92 60, malin.bergstrom@gymnastik.se eller Ann-Britt Andersson, ledamot i Gymmixkommittén Gymnastikförbundet Norr 070-577 82 22, ann-brittandersson@hotmail.com

