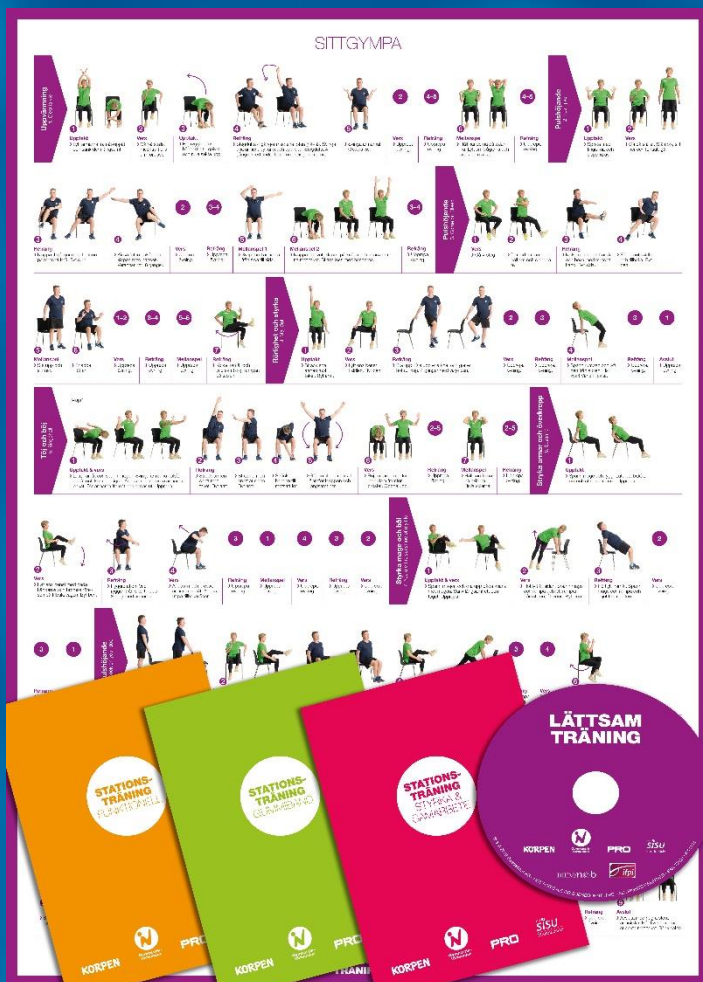


INSPIRATIONS DAG FÖR SENIORLEDARE

TRÄNINGSVÄRKET LULEÅ, 19 OKTOBER



Det nya seniorpaketet "Lättsam träning" kommer att kunna köpas på plats för 299kr (ordinarie pris 325kr) och innehåller bland annat:

- 30 minuter sitta/stå
- 30 minuter lättgymna
- 3 st stationsträningsspass

**KORPEN
PRO**



**Gymnastik-
förbundet**
NORR

Gymnastikförbundet, Korpen och PRO välkomnar alla seniorledare till en inspirationsdag där vi vill visa upp och dela med oss av ett nytt material som vi gemensamt tagit fram i samarbete med SISU Idrottsböcker.

Paketet "Lättsam träning" innehåller fem inspirationspass för dig som leder målgruppen vuxna/seniorer. Utöver en praktisk genomgång av dessa får vi besök av Annica Sandin som är licensierad fallinstruktör hos Judoförbundet. Tillsammans med Annica får vi lära oss mer om fallteknik i både teori och praktik.

Se schema och övrig information på nästa sida.



Kom och testa de nya programmen tillsammans med instruktörerna Elisabeth Dahl och Irene Samuelsson, från Gymnastikförbundet.

SISU
Idrottsutbildarna

TIDER OCH INNEHÅLL:

Kl. 09:30-10:00	Inregistrering – välkommen!
Kl. 10:00-10:30	Lättgympa
Kl. 10:30-11:15	Stationsträning – gummiband
Kl. 11:15-11:30	Paus
Kl. 11:30-12:15	Valbara pass: Stationsträning – styrka & samarbete Stationsträning – funktionell
Kl. 12:15-12:30	Lunch
Kl. 13:30-14:30	Föreläsning med prova-på: Fallteknik
Kl. 14:30-15:00	Sitta/stå-gympa
Kl. 15:00	Avslut

ÖVRIG INFORMATION:

Ta med: Träningskläder, ombyte och vattenflaska.

Pris: 650kr/deltagare. Lunch, frukt och kaffe/te + kaka ingår

Betalning: Betaling sker mot faktura som skickas ut per e-post efter sista återbudsdag. E-postadress för fakturering anges vid anmälan.

Anmälan: **Sista anmälningsdag är 1 oktober.** Glöm ej att ange eventuella allergier/specialkost. [Klicka här för att komma till anmälan>>](#)

Återbud: Anmälan är bindande. Återbud görs skriftligen eller per telefon till Gymnastikförbundet Norrs kansli senast 9 oktober. Se kontaktuppgifter nedan.

Kallelse: Kallelse med mer information skickas ut per e-post till anmälda deltagare cirka en vecka före inspirationsdagen.

Upplysningar: För frågor och vidare upplysningar, kontakta:
Gymnastikförbundet Norr
Telefon: 070-620 92 60
E-post: norr@gymnastik.se

VARMT VÄLKOMMEN!