

# Välkommen till träningsdag med Sydost, lördagen den 20 november i Växjö

## Kursplats

Teleborgshallen, Drabantvägen 2, 352 54 Växjö

## Tid

Lördagen den 20 november 2021. Vi startar kl. 09.30 med incheckning och fika och slutar kl. 15.00. *Se program och tider nedan.*



## Anmälan

Du gör din anmälan via vår hemsida [www.gymnastik.se/sydost](http://www.gymnastik.se/sydost). Sista anmälningdatum är söndagen den 7 november.

## Kursavgift

Avgiften är 800 kronor/deltagare inkl. fika och lunch. För deltagare som ej är medlem i Gymnastikförbundet är avgiften 950 kronor. Avgiften faktureras efter inspirationsdagen.

## Återbud

Återbud ska göras skriftligt eller muntligt till GF Sydosts kansli, e-post; [sydost@gymnastik.se](mailto:sydost@gymnastik.se) tel. 0470-213 13. Om du avanmäler dig senare än 10 dagar före kurstillfället betalas 50 % av kursavgiften, senare än 5 dagar före kurstillfället betalas hela avgiften.

## Upplysningar

Lämnas av kansliet 0470-213 13, [sydost@gymnastik.se](mailto:sydost@gymnastik.se)

## Övrigt

Var ombytt från start och tag med extra träningskläder och vattenflaska. Anteckningsmaterial kan också vara bra att ha med sig.

Tid	B-sal	C-sal
09:30-10:00	Incheckning och fika	
10:00-11:00	<b>Medelgympa med Catarina</b> - Detta medelpass är ett "alla-kan-vara-med" pass med glädje, kul musik och lite bus. Oavsett om du besitter koordination och taktkänsla eller inte så kommer du känna dig hemma och bli svettig.	
11:00-12:00	<b>Sittande, stående gympa med gummiband med Kiyo</b>	<b>Fyspass med Catarina</b> - Ett träningspass som är under ständig förändring med en blandning av både styrka och kondition. Vi bygger passet efter hur deltagarna "ser" ut. Hur många är vi? Hur "tränade" är vi? Min tanke är att jag ska inspirera till att träna med man "tager vad man haver". Ett superkul sätt att träna tillsammans.
12:10-13:00	Lunch	
13:00-14:00	<b>Lättgympa utan hopp med Kiyo</b> - Musik- och yogaliknade rörelser	
14:10-15:00	<b>Bollywood med Manaswita</b> - På detta avslutande danspass testar vi lite olika danser; indisk-, klassisk-, salsa-, magdans, zumba mm. Under passet är inget rätt eller fel. Att ha kul tillsammans är det viktigaste!	

### Catarina, Cattis, Nestenborg

Snart 50 år, gift 4- barnsmamma och en tokig golfare. Jobbar med solskydd (inte kräm ☺). Började som barngymnastikledare som 11-åring. Cyklar med Team Rynkeby för Barncancerfonden. Tycker att musiken är superviktig och älskar att hjälpa folk att älska träning. Leder medelgympa, gubbgymna, fys, tabata och barngrupper hemma i Göteborg. Dotter till Kiyo!



### Kiyo Ljungberg

Kom från Japan till Sverige för 53 år sen och har varit gymnastikledare i 42 år! Har jobbat med yoga samt som massör i 20 år. Har två egna barn och 6 barnbarn. En glad snart 80-åring som bor i Göteborg. Mamma till Cattis!

### Manaswita Panigrahi

Manaswita kommer ursprungligen från Indien men bor nu i Växjö med man och två barn. Dans har sen barndomen varit Manaswitas hobby, i synnerhet Bollywood! Bollywood är indisk filmdans som är en blandning av nästan alla dansformer. Det är "glädjens dans" säger Manaswita.

