



Inbjudan

Välkommen på gruppträningsinspiration
lördagen den 24 augusti i Vessigebro,
Falkenberg

Kursplats: Katrinebergs folkhögskola, Vessigebro

För vem: Alla som har intresse av att lära sig mer och få inspiration i gruppträning

Tid: Lördagen den 24 augusti 2019. Vi startar kl 09.00 med incheckning och slutar ca 16.00. Se *program och tider på följande sidor.*

Anmälan Du gör din anmälan via vår hemsida www.gymnastik.se/vast
Sista anmälningsdatum är 16 augusti.

Kursavgift: Avgiften är 650:-/deltagare inkl. fika och lunch. För dig som endast vill vara med på **seniorblocket** är avgiften 400:-/deltagare. Avgiften faktureras.

Återbud: Återbud ska göras skriftligen eller muntligen till GF Väst.
e-post vast@gymnastik.se tel 070-583 40 95 om du avanmäler dig senare än 7 dagar före kurstillfället betalas 50 % av kursavgiften, senare än 2 dagar före kurstillfället betalas hela avgiften.

Kallelse: Ingen kallelse utgår

Upplysningar: Lämnas av gruppträningskommittén, Ann 0739-75 74 62,
Eva 0705-97 22 69, Regina 0704-40 23 30, Rebecca 0761-78 73 90

Övrigt: Var ombytt från start och tag med extra träningskläder samt vattenflaska och liggunderlag om du så önskar. Anmäl ev matallergi i samband med anmälan.
Ange om du avser att endast vara med på Seniorblocket.

Varmt välkommen!

Schema 1

Tid	Idrottshall	Ute/sal anges vi ankomst
09.00-09.30	Incheckning	
09.30-10.30	Medel puls – Jennie Hagelin	Uteträning – Ann Willbrink
10.30-11.30	Moveoo – José Nunez	
11.30-12.30	LUNCH i matsalen	
12.30-13.30	Föreläsning i matsalen – Ryggfrisk på ett lustfyllt sätt – José Nunez	
13.30-14.30	Medel Styrka – Jennie Hagelin	Latinomix – Rose-Marie Karlsson
14.30-15.30	Moveoo – José Nunez	
15.30-16.00	Gemensam avslutning – Irene Samuelsson	

Schema 2 Senior

Tid	Sal anges vid ankomst – <i>samtliga pass leds av Irene Samuelsson</i>
09.30-10.00	Sittgympa
10.10-10.40	Lättgympa
10.45-11.15	Stationsträning med gummiband
11.15-11.30	Aktiv nedvarvning med balans och andning
11.30-12.30	LUNCH i matsalen
12.30-13.30	Föreläsning – Ryggfrisk på ett lustfyllt sätt – José Nunez

Medel Puls – Jennie Hagelin Ett gympapass med fokus på puls men med inslag av styrka. Detta pass kommer att få dig riktigt uppvärmd och pepp för resten av dagen. En genomkörare för hela kroppen helt enkelt.

Uteträning – Ann Willbrink. Ett utomhuspass där målet är att röra sig och ha kul, rörelseglädje och dens viktiga förmåga att få en att må bra. Passet är ett inspirations pass. Med lite inslag av styrka, kondition och glädje.

Moveoo – José Nunez José är en av Sveriges främsta inspiratörer när det kommer till funktionell träning och roligt sätt att röra sig. Detta pass **Gummibandfys** -Ett pass för dig som vill bli starkare och mer kontrollerad i din rörelse. Med hjälp av gummiband och ibland en partner få du som deltagare träna en utmanande och samtidigt tillåtande fysträning som ofta lockar till skratt. Träningen används idag på såväl elit, motion och ungdomsnivå eftersom alla kan vara med och utforma sin egna unika utmaning.

Ryggfrisk på ett lustfyllt sätt med José Nunez - Som lyssnare kommer du få konkreta tips på övningar och hur man kan göra i vardagen...

Medel styrka – Jennie Hagelin Ett pass där våra stora muskelgrupper, inklusive hjärtat, får sig en genomkörare. Här jobbar vi med lite längre styrkepartier under passets gång. Vi jobbar oss igenom hela kroppen och en muskelgrupp i taget med hjälp av musiken. Din kropp är allt du behöver.

Latinomix – Rose-Marie Karlsson Ett danspass med en blandning av salsa, reggaeton samba mm till härligt medryckande latino musik.

Moveoo – José Nunez. Handduk & Ballongfys Ett unikt pass för dig som gillar utmaningar och variation. Med enkla, och inte helt vanliga, träningsredskap skapas effektiva och svettiga utmaningar där alla kan anpassa sig efter sin förmåga. Ett inspirationpass som riktar sig till dig som vill inkludera rörelser som ofta glöms bort i traditionell träning och som du lätt kan inkludera i din nuvarande träning.

SENIOR (Du kan välja att bara deltaga på dessa pass)

Seniorpaketet består av 5 olika seniorprogram, många av dem basic, ett samarbete mellan PRO, KORPEN och SISU.

Följande finns i det paketet:

- Sittgympa 30 min till musikCD + affisch *
- Lättgympa 30 min till samma musikCD + affisch *
- Styrkeprogram med fina färdiga kort att lägga ut i salen – Styrka med gummiband (basic) (passar även för personer med artros) *
- Styrkeprogram med funktionella övningar inga redskap förutom låda eller bänkar (basic) bra för komigångare *
- Styrkeprogram – Styrka och samarbete – Här använder vi många redskap som vi ofta har inom Gruppträningen *
- En liten nedvarvning finns också beskrivet

Allt detta för 325 kronor finns hos SISU idrottsböcker ungefär efter Midsommar (vill du ha hjälp med beställning kontakta någon av oss i kommittén)

Irene Samuelsson från Gymnastikförbundet kör valda delar från detta paket, se schemat.

Presentation av Instruktorerna

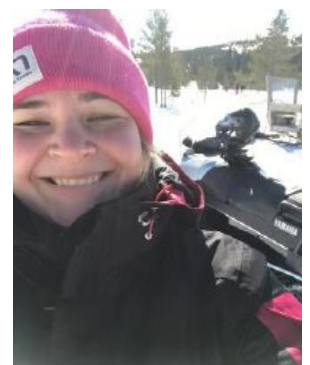


José Nunez

Med sina dryga 30 år som tränare är Jose en av landets mest erfarna tränare när det kommer till utmanande, inspirerande och rolig fysträning. Han har gjort sig känd som en tränare som lockar till nyfikenhet, ansträngning och skratt. Han är grundare till den ideburna träningsmetoden Moveoo med vilken han utmanar traditionella tankar och beteenden inom träningen. Jose's vision är att fler ska börja träna på ett varierat, utmanande och samtidigt individuellt anpassat och tillåtande sätt i syfte att må bättre såväl fysiskt som mentalt. Idag är Jose även en flitigt anlita föreläsare som åker runt på företag och där pratar om hur lustifieringen får oss att bli aktivare och mer välmående på arbetet och i hemmet.

Jennie Hagelin

Jennie är en sprudlande, peppande och rumpskakande instruktör som älskar att dansa loss på gypagolvet! Hon har instruerat gruppträningspass i 20 år, bland annat dans, medelgympa och lika Les Mills pass. Jennie kommer från Nordic Wellness i Vänersborg där hon även bor med sin familj och jobbar som specialpedagog på en högstadieskola.



Ann Willbrink

Lite om mig själv. Jag är 39 år och jobbar på en dygnet runt öppen förskola, där jag har en nattjänst. Jag är gift och har 3 barn, en som flyttat hemifrån. Jag har tränat aktivt i 13 år och brinner för träning. Därför startade jag en grupp för tjejer, ViljAnn. Där målet är att röra sig och ha kul. Jag vill sprida rörelseglädje och dens viktiga förmåga att få en att må bra. Passet jag skall ha är tänkt som ett inspirations pass. Med lite inslag av styrka, kondition och glädje.

Rose-Marie Karlsson

Även kallad Rosa leder latinodans några dagar i veckan i Falkenbergs kommun. Hon arbetar till vardags som pedagog inom Svenska Kyrkan i Veddige med barn och ungdomar som ger mycket positiv energi liksom latinodansen.



Irene Samuelsson

Irene är idrottskonsulent på Gymnastikförbundet och har mångårig erfarenhet av gruppträning i alla former. Är även PT-utbildad och arbetar idag med ett samarbete mellan korpen och PRO med detta seniorpaket.