



RÖRELSE HELA LIVET

ETT GRUPPTRÄNINGSKONVENT

24 SEPTEMBER, GIH



24 SEPTEMBER 2022
GIH, STOCKHOLM

INFORMATION

DATUM & PLATS

Lördagen den 24 september 2022, kl. 09:00 – 16:50. *Incheckning från 08:30.* GIH, Lidingövägen 1.

Så här hittar du till GIH med tunnelbana:

Ta tunnelbanan mot Mörby Centrum och stig av vid Stadion och följ skylarna mot Stadion, Idrottshögskolan. Gå upp för backen och när du kommer fram till entrén viker du av till vänster och går mot idrottsentrén, där idrottshallar, omklädningsrum och vaktmästeri finns.

Med bil

Om du kommer med bil så uppmärksamma att GIH:s parkering kräver parkeringstillstånd. Det räcker inte med att betala avgift. Närmaste parkering är Valhallavägens mittfält.

FÖR VEM

Dagen riktar sig till dig som är ledare eller instruktör för seniorer alt. gruppträning. Men även du som glad motionär är såklart välkommen att delta och inspireras av de olika passen vi erbjuder under dagen.

KOSTNAD

Att delta under gruppträningskonventet kostar **500 kronor** för dig som är medlem i en av Gymnastikförbundet Östs medlemsföreningar. För dig som inte är medlem kostar deltagandet **600 kronor**. *I priset ingår deltagande i alla pass, lunch, fika samt en goodiebag.*

Betalning sker till den adress du anger vid anmälan

ÅTERBUD

Vid ett eventuellt återbud ska detta meddelas till Gymnastikförbundet Öst senast 10 dagar innan konventet. Därefter debiteras hela beloppet.

ANMÄLAN & FRÅGOR

Anmälan gör du via följande länk:

<https://response.questback.com/gymnastikforbundetst/helalivet>

I anmälan väljer du vilka pass du önskar gå under dagen. **Sista anmälningsdag är 9 september**

Du kan också anmäla dig via denna QR-kod. Håll upp mobilkameran mot denna symbol så kommer du direkt till anmälan.

Vid frågor är ni varmt välkomna att mejla oss på ost@gymnastik.se eller ring oss på: 08-627 40 46



SCHEMA – RÖRELSE HELA LIVET		
TID	SENIORTRÄNING	GRUPPTRÄNING
08:30 – 09:00	INCHECKNING	
	PASS 1	
09:00 – 09:50	VÄLKOMNA! Hemmagympa Live! (Sofia Åhman)	
	PASS 2	
10:00 – 10:45	Mobility Cirkel (Sofia Åhman)	
	PASS 3	
11:00 – 12:00	Redskapsbana för seniorer (Irene Samuelsson)	Intervallträning core & cardio (Maria Tegnestrand)
12:00 – 13:00	LUNCH	
	PASS 4	
13:00 – 14:00	Powerstyrka (Irene Samuelsson)	Dansaerobic- Let's Move 2 (Anna Lindgren)
	PASS 5	
14:10 – 15:10	Danceaerobic- Let's Move 1 (Anna Lindgren)	Allt du behöver - högintensivt (Magnus Ringberg)
15:10 – 15:30	FIKA	
	PASS 6	
15:30 – 16:30	Space M Yoga (Magnus Ringberg)	
	TACK FÖR IDAG!	



PRESENTATION AV VÅRA INSTRUKTÖRER

SOFIA ÅHMAN

Håller följande pass: *Hemmagympa Live!* och *Mobility Cirkel*

Sofia har blivit hela svenska folkets gympaledare under coronapandemin. Varje vardagsmorgon har hon guidat oss igen 20 minuters träning i TV. Som träningsexpert i Go'kväll har hon under flera år inspirerat tittarna till att röra på sig mer och prova på nya aktiviteter. Hennes glada och inspirerande sätt att leda träning har gjort henne folkkär och hon har även belönats med tv-priset Kristallen. Sofia har också skrivit tre träningsböcker, *Nystart*, *Träna Hemma med Sofia* och *Träna Ute med Sofia*.



Foto: Evelina Römbäck

MAGNUS RINGSBERG

Håller följande pass: *Allt du behöver – högintensivt* och *Space M Yoga*

Magnus är fysioterapeut och tränare och har en lång och gedigen bakgrund inom gruppträning och personlig träning. Han arbetar delvis som forskningsassistent inom knäskador vid universitetet och driver sitt egna företag inom idrottsvetenskap och fysioterapi.



IRENE SAMUELSSON MAGNUS RINGSBERG

Håller följande pass: *Redskapsbana för seniorer* och *Powerstyrka*

Irene arbetar på Svenska Gymnastikförbundet med träning för vuxna och seniorer och driver just nu seniorprojektet! Irene har varit instruktör inom gruppträning i många år!



MARIA TEGNESTRAND

Håller följande pass: *Intervallträning core & cardio*

Maria har lång erfarenhet inom utbildarteamet för gruppträning och är även författare till utbildningar såsom exempelvis "Åldersanpassad träning för vuxna"



ANNA LINDGREN

Håller följande pass: *Let's Move 1 och Let's Move 2*

Anna sitter med i Gymnastikförbundets Gruppträningsskommitté och är en av Gymnastikförbundets utbildare. Till vardags dansar Anna loss på Saga träningscenter.



PASSBESKRIVNINGAR

Inspirationsdagen är uppdelad i två separata spår, vad är skillnaden? Det spår som vi valt att kalla "Seniorträning" riktar sig främst till dig som är ledare eller instruktör för seniorer i gymnastikverksamheten. Även du som är motionär själv och som gillar att träna är självklart välkommen att delta. Det är av vikt att känna till hur kroppen belastas och att lägga träningen på rätt nivå ju äldre vi blir, det är ett stort fokus under detta spår. Passen är lite extra skonsamma och anpassade för seniorer, men dagen kommer absolut bjuda på utmaningar! Vad gäller det andra spåret, "Gruppträning" så riktar det sig till dig är ledare eller instruktör i gruppträning, eller till dig som är motionär och vill ha lite tuffare träning och inspiration kring gruppträning.

Hemmagymna Live! (Sofia Åhman)	Har du tränat framför TV:n med Sofia i hennes Hemmagymna? Här får du chansen att göra det Live tillsammans med andra! Vi river igång helgen med ett pass som passar alla! Sofia väljer ut sina allra bästa övningar och bjuder på en supermegamix för hela kroppen!
Mobility Cirkel (Sofia Åhman)	Det här är klassen för dig som är fysiskt aktiv, men ändå känner dig lite stel. Kanske vill du komma djupare ner i dina knäböj? Eller känner du att du blivit stelare med åldern? På Mobilityklassen tränar vi rörlighet, stabilitet och styrka i ytterlägen för att få en skadefri, rörlig, stark och funktionell kropp. Det ger dig förutsättningar att få ut mer av din träning, men också att bli mer hållbar i din vardag. Perfekt för dig som vill testa det senaste inom rörlighetsträningen och kanske få lite inspiration till både till dina klasser och din egen träning!
Redskapsbana för seniorer (Irene Samuelsson)	Här leker vi runt i en kul redskapsbana som är enkel och kan användas för målgruppen seniorer. Här övar vi balans, klättring, greppbarhet, snabbhet, pulshöjning med mera. Rolig och bra träning.
Intervallträning core & cardio (Maria Tegnestrand)	Två pass i ett - intervallbaserad träning med coreövningar i fokus som sedan följs av rejält pulshöjande intervaller. Inspiration för dig som vill ha två korta pass att köra direkt efter varandra.
Powerstyrka (Irene Samuelsson)	Här drar vi på lite med uppvärmning, pulshöjning och till styrkan använder vi bollar och gummiband. Här jobbar vi på enligt det vår föreläsare Michael Tonkonogi säger att vi ska göra. Snabbt och långsamt.
Danceaerobic Let's Move 1 (Anna Lindgren)	Annas klasser präglas av rörelseglädje som smittar, pedagogiskt flyt och en stor dos av ödmjukhet. Här får du chansen att dansa utan att det blir alltför svårt men med kännbar träningseffekt och svetten den lackar.
Danceaerobic Let's Move 2 (Anna Lindgren)	Kom och upplev ren rörelseglädje och hög energi. En rolig utmaning för dig som gillar att dansa med inspirerande och komplex koreografi. Annas klasser präglas av rörelseglädje som smittar, pedagogiskt flyt och en stor dos av ödmjukhet.
Allt du behöver - högintensivt (Magnus Ringberg)	I detta träningspass varvar du intervallträning av konditions- och styrkeövningar. Perfekt för dig som leder styrkepass och behöver inspiration på effektivt upplägg och hur du kan använda hela kroppen i totalövningar.
Space M Yoga (Magnus Ringberg)	Avsluta dagen med att röra dig skönt och elastiskt i en dynamisk yogateknik. Magnus leder dig genom flödande sekvenser du får arbeta genom kroppens leder på ett mjukt och metodiskt vis. Mot slutet av passet får du sjunka in i en skön avslappning.

