

Aerogym 2022

”rörelse hela livet!”

den 3 september

Duveholmshallen, Katrineholm



Foto: Evelina Rönnbäck

Inspirationskonventet

för instruktörer/medlemmar från hela föreningen
och för dig som älskar att träna!

Gör dagen till en fin upptakt inför höstens verksamhet!

Välkommen!

Vi hälsar er välkomna till en dag full med ny inspiration tillsammans med toppeninstruktörer!

Sofia Åhman, Tobias Karlsson, José Nuñez, Sofia Sterner Gustafsson, Ulrika Jerräng, Carina Maineborn, Anna Lindgren, Åsa Dahlrot, Malin och Jaime Contreras Tittonen är med för att ge oss nya idéer och intryck efter en lång period med "lock-down" p.g.a Covid-19!

Dessutom kommer våra barn-, ungdoms- och trupperkommittéer att bjuda på många roliga inspirationspass!

*Gymnastikförbundets uppdrag är att erbjuda **RÖRELSE HELA LIVET!***

PROGRAM

Gruppträning

TID	A-Hall	C-Hall	Bordtennis	Spegelsal	Simhall
10.00-10.45	A-Hallen: INTRO med alla fantastiska inspiratörer! – För alla!				
11.00-11.45	1. Hemmagympa Live <i>Sofia Åhman</i>	2. Gummibandsfys <i>José Nuñez</i>	3. Foam Roller <i>Carina Maineborn</i>		4. Dubbelt upp (vattenpass) <i>Sofia S Gustafsson</i> <i>Ulrika Jerräng</i>
12.00-12.45	5. Cirkelmegamix <i>Sofia Åhman</i>	6. Handuksfys <i>José Nuñez</i>	LUNCH	7. Let's Move! <i>Anna Lindgren</i>	8. Mixed One (vattenpass) <i>Sofia S Gustafsson</i>
13.00-13.45	LUNCH	LUNCH		LUNCH	LUNCH
14.00-14.45	9. Dirty dancing Medley <i>Tobias Karlsson</i>	10. Teknikpass <i>Malin Tittonen</i> <i>Jaime Contreras</i>	11. Cirkelbalans & glädje! <i>Sofia S Gustafsson</i>	12. Yoga Slow Flow <i>Anna Lindgren</i>	13. Aqua high & low <i>Ulrika Jerräng</i>
15.00-15.45	14. Bailá bailá <i>Tobias Karlsson</i>	15. Funktionell träning <i>Malin Tittonen</i> <i>Jaime Contreras</i>	16. Pilates för ovana <i>Carina Maineborn</i>		
16.00-16.45	A-Hallen: Varva ner och slappna av – <i>Ulrika Jerräng</i> – För alla!				

Ute-träning

11.00-11.45	17. Outdoor training <i>Malin Tittonen o Jaime Contreras</i>
14.00-14.45	18. Över stock och Sten <i>Åsa Dalroth</i>
15.15-16.00	19. Utefys <i>Åsa Dalroth</i>



Gymnastik-
förbundet
MELLANSVENSKA

Barn och ungdom

TID	D-Hall	E-Hall
10.00-10.45	A-Hallen: INTRO med alla fantastiska inspiratörer! – För alla!	
11.00-11.45	20. Familjegymna <i>Maud Welin Johansson</i>	21. Hopprep
12.00-12.45	LUNCH	LUNCH
13.00-13.45	22. Redskapsbanor 4-6 år <i>Kajsa Nyman</i>	23. Hopprep
14.00-14.45	24. Redskapsbanor 7-12 år <i>Maud Welin Johansson</i> <i>Kajsa Nyman</i>	25. Uppvärmningsdanser <i>Malin Frisk Wesström</i> <i>Caroline Lidberg</i>
15.00-15.4	26. Träna danser <i>Malin Frisk Wesström</i> <i>Caroline Lidberg</i>	27. Airfloor <i>Maria Barsoma</i> <i>Josefine Ekman</i>
16.00-16.45	A-Hallen: Varva ner och slappna av – <i>Ulrika Jerräng</i> – För alla!	

Trupp

TID	Spegelsal/Gymnastikhall	Gymnastikhall
10.00-11.15	28. Fristående Trupp – Komposition och utförande Nivå 5-7 <i>Team</i>	29. Trupp Passning nivå B <i>Jimmy Ekstedt</i> <i>Alexander Forsberg Pelenius (10.00-12.00)</i>
11.30-12.45	30. Fristående Trupp – Svårighetsträning Nat. Bed regl. <i>Team</i>	LUNCH
13.00-13.45	LUNCH	31. Tejpa och linda <i>Jimmy Ekstedt</i> <i>Alexander Forsberg Pelenius</i>
14.00-15.15	32. Fristående trupp – Komposition och utförande Nivå 1-4 <i>Team</i>	33. Trupp Passning nivå A <i>Jimmy Ekstedt</i> <i>Alexander Forsberg Pelenius (14.00-16.00)</i>
15.30-16.45	34. Fristående Trupp – Svårighetsträning CoP <i>Team</i>	A-hallen: Varva ner och slappna av – för alla!

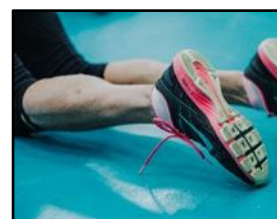
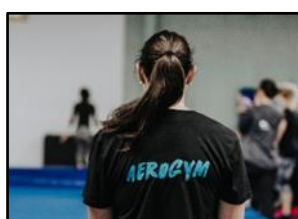
KLASSBESKRIVNINGAR

10.00-10.45		
INTRO	Våra duktiga inspiratörer visar smakprov på vad dagens klasser kommer att innehålla!	Team
11.00-11.45		
1. Hemmagymna Live	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 styrkepass för hela kroppen. Alla kan vara med! Med stol eller utan, du väljer du själv.	Sofia Åhman
2. Gummibands-fys	Välkommen att ta del av ett fyspass med gummiband som kommer att bjuda på en rad sveltiga och roliga överraskningar! Upplägget på passet gör att alla kan vara med och anpassa sin träning på ett sätt som väcker medvetenhet, nyfikenhet och lust. Efter passet har du massor av nya tankar och tips som du direkt kan börja använda dig av i din träning!	José Nuñez
3. Foam Roller	En rolig och utmanande träningsform som tränar bålstabilitet, rörlighet, balans och kroppskontroll.	Carina Maineborn








	<p>Formroller-träning är en utmärkt träningsform för dig som vill ha ny inspiration och komplettering till annan form av träning. En god inre stabilitet är essentiell för all träning, oavsett idrott eller motionsnivå samt för att förebygga skador. När du tränar på rullen får du direkt ett kvitto och feed-back på din kroppskontroll, rörlighet, stabilitet samt balansen mellan vänster och höger kroppshalva. Övningarna utgår från Pilatesövningar där man arbetar med centrering, stabilisering, rörlighet och framförallt, andning. De flesta har idag en dålig inre stabilitet som i sin tur ger rörelseapparats-relaterade problem. FoamRoller-träningen är en blandning mellan Pilates och Styrke-träning på liten understödsyta. Träningen passar alla och passet anpassas så att alla kan vara med och samtidigt utmana sig själva.</p> <p>Tag med en egen FoamRoller som är minst 90 cm lång – ett fåtal finns att låna.</p>	
4. Dubelt upp (vatten)	<p>Med två inspiratörer på kanten hoppas vi kunna bjuda på ett dubbelt så bra och dubbelt så roligt vattenpass. Välkomna!</p>	Sofia Sterner Gustafsson Ulrika Jerräng
5. Cirkelmegamix	<p>Vill du träna både styrka, kondition och rörlighet? Då är det här det perfekta passet för dig! Sofia väljer ut sina allra bästa övningar och bjuder på en supermix för hela kroppen!</p>	Sofia Åhman
6. Handuks-fys	<p>Välkommen att ta del av ett funktionspass med Handdukar som kommer att överraska dig på olika sätt! Oavsett om du provat på tidigare eller om det är första gången kommer du mötas av nya utmaningar och spontana skratt. Upplägget gör att hela kroppen inkluderas på ett sätt som utmanar tankar och beteenden kring traditionell styrketräning. Efter passet har du massor av nya tankar och tips som du direkt kan börja använda dig av i din träning.</p>	José Nuñez
7. Let's Move! dansaerobic	<p>Klassen 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. Let's Move!</p>	Anna Lindgren
8. Mixed One (Vatten)	<p>Ett vattenpass med en bra mix av övningar och musik där vi också fokuserar på att jobba med 1 ben, 1 arm eller 1 sida i taget. Varför? Jo, för att utmana variationen, koordinationen och stabiliteten lite extra.</p>	Sofia Sterner Gustafsson
9. Dirty dancing Medley	<p>Vem älskar inte Dirty Dancing?... Du kanske aldrig har sett filmen eller så har du, liksom Tobias, sett den typ fler gånger än du kan räkna och kan varenda låt och textrad. "Nobody puts you in the corner" oavsett, så kan vi lova att du här har ett pass som har allt; Rytm, skratt och dansglädje! Och du kommer garanterat ha "the time of your life"... ALLA kan vara med 😊</p>	Tobias Karlsson
10. Teknikpass	<p>Här fokuserar vi på att lära oss de olika rörelserna till passet "funktionell träning" (pass 29). Hur anpassar vi rörelserna till varje individ och kan rörelserna utvecklas så att alla uppnår samma syfte under passet. En workshop i teknikträning både till dig själv och till dina framtida deltagare!</p>	Malin C Tittonen Jaime Contreras
11. Cirkelbalans & glädje!	<p>Ett kombinationspass där vi delvis jobbar i en cirkelträning med fokus på balans och stabilitet. Mellan cirkelövningarna jobbar vi med koordination och kondition till musik & rörelseglädje.</p>	Sofia Sterner Gustafsson









12. Yoga Slow Flow	Att varsamt förlänga andetaget och fokuserat koordinera det med kroppsörelser är det övergripande temat i klassen. För att öka kropps närvaron använder vi olika komponenter som styrka, stabilitet, mjukhet och koordination. Flödande sekvenser för värme och smidighet blandat med statiska element för styrka och uthållighet. Eftersträvan är att så långt som möjligt anpassa klassen till varje individs behov och förutsättningar för dagen.	Anna Lindgren
13. Aqua high & low (vatten)	Vi mixar det kraftfulla och högintensiva med det mjuka och lågintensiva. Högt och lågt helt enkelt!	Ulrika Jerräng
14. Bailá bailá	En del låtar från Melodifestivalen sätter sig som energigivande fästingar och man blir liksom inte av dem. Sådan är bailá bailá. Och precis som Alvaro uppmanar oss i låten så kommer vi DANSA. De latinamerikanska rytmerna rycker med oss och lätt som en plätt hjälper Tobias på sitt pedagogiska sätt oss att sätta varje steg rätt! Och blir det lite fel så gör det inget... ALLA kan vara med!	Tobias Karlsson
15. Funktionell träning	Funktionella övningar med redskap som utmanar och förbättrar din styrka, explosivitet, bålkontroll och balans. Vi hoppas kunna ge dig inspiration till dina egna pass och din egen träning där styrka ingår.	Malin C Tittonen Jaime Contreras
16. Pilates för ovana	Pilates är en träningsform som främjar hela kroppen på ett lugnt och kontrollerat sätt med fokus på andning, centrering, inre stabilitet och rörlighet. Man jobbar hela tiden med de små musklerna nära ryggraden för att träna den inre stabiliteten. Genom att lägga på en forcerad utandning tränas diafragma och de djupa magmusklerna samtidigt som man tränar övriga kroppen med olika rörelser. Passet kan därför vara både styrketränande och rörlighetsfrämjande på samma gång! De flesta vet inte om att de har dålig inre stabilitet och tränar bara den yttre muskulaturen i mage/rygg. Lär man sig koppla på den inre muskulaturen i kombination med andningen kan man applicera detta på all annan träning! I passet kommer vi jobba uteslutande på träningsmattan, liggandes största delen av tiden. Passet modifieras på olika nivåer och är anpassat så att alla kan delta – såväl nybörjaren som den elittränade!	Carina Maineborn
17. Outdoor training	Med inspiration av naturen kommer du att få träna din styrka och kondition på ett roligt sätt. Träning ute i naturen ger dig mer än bara den fysiska utmaningen. Gymmet i skogen finns bakom hörnet!	Malin C Tittonen Jaime Contreras
18. Över stock och sten	Här använder vi oss lekfullt av vår omgivning för att få ett skönt pulspass. Var och en kan bestämma sin utmaning och sin nivå på intensiteten. Vi hoppar över, springer runt och kanske kryper under det vi möter i vår väg. Det är ingen distanslöpning.	Åsa Dalroth
19. Utefys	I det här passet blandas styrka med kondition och vi använder redskap som finns i vår omgivning, men även redskap som går bra att bära med sig. Vi njuter av att vara utomhus och testar hur vi bemöter utemiljön i olika väder och årstider.	Åsa Dalroth
20. Familjegymna	Ett helt pass från start till slut med kom-igång, redskapsbana och avslut!	Maud Welin Johansson
21. Hopprep		Team

22. Redskapsbanor 4-6 år	Redskapsbanor för 4-6 år där vi tränar grunder för de enklaste gymnastiska grundövningarna som även kan utvecklas till färdighetsövningar, beroende på kunskap och utveckling. Detta för att ge alla barn möjlighet att utmanas efter egen kunskap.	Kajsa Nyman
23. Hopprep		Team
24. Redskapsbanor 7—12 år	Inspiration från "Östergötlandsprojektet" där övningarna syftar till att ge deltagarna i din gymnastikgrupp förutsättningar att utvecklas i sin egen takt!.	Maud Welin Johansson Kajsa Nyman
25. Uppvärmningsdanser	Detta pass är för dig som vill ha inspiration till nya uppvärmningsdanser, vi kommer att lära ut enkla danser som passar för barn och ungdomar i olika åldrar!	Malin Frisk Wesström Caroline Lidberg
26. Träna danser	Passet för dig som vill få in mer dans på gymnastikträningarna! Innehåller utvecklande danser för barn o ungdom.	Malin Frisk Wesström Caroline Lidberg
27. Airfloor – ett redskap med flera stationer	Under passet får du inspiration hur du kan använda ett airfloor på flera olika sätt. Stationer som kan anpassas för olika nivåer och övningar.	Maria Barsoma Josefine Ekman
28. Fristående Trupp-komposition och utförande	Komposition och utförande (nivå 5-9) Genomgång av vad som behöver finnas med i ett fristående och hur man kan träna för att möjliggöra hög komposition- och utförandepoäng. Här ingår även rörelseskolning.	Team
29. Passning nivå A	Passning på nivå A – övningar som finns med i Truppgymnastik reskap A, tex Volt, handvolt, rondat flickis, salto m.m.	Jimmy Ekstedt Alexander Forsberg Pelenius
30. Fristående Trupp-svårighetsträning	Svårighetsträning - Nationellt Bedömningsreglemente. Svårighetsträning med tips på utförande och uppbyggnad av svårigheterna som ofta körs på Nat. Bedömningsreglemente nivå 3-6 och 7-9.	Team
31. Tejpa och linda	Om olyckan är framme – här får du en snabbgenomgång hur du tejpar och lindar...	Jimmy Ekstedt Alexander Forsberg Pelenius
32. Fristående Trupp-komposition och utförande	Komposition och utförande (nivå 1-4). Genomgång av vad som behöver finnas med i ett fristående och hur man kan träna för att möjliggöra hög komposition- och utförandepoäng. Här ingår även rörelseskolning	Team
33. Passning nivå B	Passning på nivå B/C – övningar som finns med i Truppgymnastik redskap B/C, tex Skruvar, dubbelvolt, tsuka, handvolt volt, flickis salto m.m	Jimmy Ekstedt Alexander Forsberg Pelenius
34. Fristående Trupp-svårighetsträning	Svårighetsträning – Code of points Svårighetsträning med tips på utförande och uppbyggnad av svårigheterna som ofta körs på CoP. Även hur du på nivå 3-4 kan börja förbereda er för nästa nivå. Få uppdateringar på det nya i reglementet från vt -22.	Team



INSPIRATÖRER

	<p>Sofia Åhman Sofia Åhman har blivit hela folkets gympaledare under corona-pandemin! Ingen har väl missat Hemmagympa med Sofia på TV på morgnarna? Som träningsprofil i Go´kväll har hon under flera år inspirerat tittarna till att röra på sig mer och prova på nya aktiviteter. Sofia peppar och motiverar på ett lättsamt och medryckande sätt, något som gjort henne närmast folkkär och hon har även belönats med TV-priset Kristallen för sina insatser. Nu har du chansen att träna för Sofia Live!</p>
	<p>Tobias Karlsson Tobias började dansa som 8-åring och har sedan dess hunnit med att skörda internationella framgångar. Han har vunnit många tävlingar både i Sverige och internationellt, haft huvudrollen i den världsberömda dansgruppen "Burn the floor" och turnerat runt om i världen. Han har dessutom deltagit i 17 säsonger av tv-programmet Let´s Dance i både Sverige, Danmark och Norge. Tobias brinner för sitt arbete och kan inspirera till att våga följa drömmen även om vägen känns lång eller rent ut sagt omöjlig. Just nu är Tobias aktuell som koreograf och dansare i årets upplaga av Let´s Dance och är dessutom en mycket uppskattad föreläsare.</p>
	<p>José Nuñez har arbetat som tränare och ledare i 35 år. 20 av dem som gymägare. Idag håller han till på Fotografiska Muséet med sin slutna PT-Studio. Han reser runt i landet och i Europa med utbildningar, kurser och workshops. Han föreläser och deltar i olika utvecklingsprojekt inom träning och näringslivet. José utvecklar idag Onlinekanaler där han håller PT, pass och kurser inom träning, hälsa för en sundare livsstil. Delar av träningen presenteras på instagram under #josemoveoo.</p>
	<p>Jaime Contreras Tittonen Teknik, tempo och tydlighet kännetecknar Jaime och hans pass. Jobbar med ungdomar både i skolans värld och på träningsanläggningar. Tränar Crossfit på hyfsad hög nivå och tävlar en del. Medförfattare till några av Gymnastikförbundets utbildningar.</p>
	<p>Malin Contreras Tittonen ingår sedan år -00 i Gymnastikförbundets utbildarteam, främst inom dans, styrka och box samt baskurs. Har skapat och författat (tillsammans med andra från teamet) koncepten EFIT och Afro. Arbetar till vardags som PT-lärare (utbildar Personliga tränare), samt lärare i massage och Idrott och hälsa. Tränar Crossfit på elitnivå och blev EM 3:a i Crossfit samt Games-deltagare (VM) i Crossfit 2014. Malin är också förbundskapten för Landslaget i Funktionell Fitness.</p>
	<p>Åsa Dahlrot är en välmeriterad uteträningsprofil från Nyköping med utbildning inom Crossnature och Crossnature Mobilitet. Hon är dessutom PT-utbildad på Lillsveds Idrottsfolkhögskola och är utbildad gympainstruktör.</p>
	<p>Maria Barsoma Är sedan många år ledare för truppgymnaster i Bofors GF. Hon är dessutom förbundsdomare och ordförande i Gymnastikförbundet Mellansvenskas Ungdomskommitté. Till vardags jobbar Maria deltid som kanslist hos Bofors GF samt övrig tid som konsulent i Gymnastikförbundet Mellansvenska där hon idag arbetar främst med utbildningsfrågor.</p>

	<p>Josefine Ekman är sedan 6 år aktiv som ledare för barngrupper i olika åldrar. Hon leder föreningens Alla kan gympa-grupp, är aktiv i Linköpings GS styrelse och Ingår även i Gymnastikförbundet Mellansvenskas Ungdomskommitté samt är kanslist hos Linköpings Gymnastiksällskap.</p>
	<p>Malin Frisk Wesström hjälppte till som assistent med att träna yngre barn som 10 åring och blev sedan ledare. Har varit ledare i olika trupp- och bredd-grupper. Är just nu ledare i Bofors GF. Som gymnast är Malin aktiv i GF Örebro. Hon är även ledamot av Gymnastikförbundet Mellansvenskas Ungdomskommitté.</p>
	<p>Ulrika Jerräng Ulrika arbetar heltid med friskvård och gruppträning i Nyköping och Oxelösund. Hon är även utbildare, inspiratör på event och instruktör på wellness-resor. Ulrika leder flera olika pass, men hjärtat klappar extra för seniorträning. Ledord: Enkelt, roligt & effektivt!</p>
	<p>Caroline Lidberg är tränare i Gymnastikföreningen Örebro. Har en bakgrund som barn- och ungdomstränare, både inom trupp och bredd. Sedan hösten 2016 är hon med i GF Mellansvenskas Ungdomskommitté där hon varit med och planerat och genomfört träningsläger för regionens ungdomar!</p>
	<p>Anna Lindgren Instruktören som ger dig lust att röra på kroppen med sitt glada, energiska och pedagogiska sätt att instruera. Till vardags jobbar hon som utvecklingschef på Scouterna. Hon är även en del av Gymnastikförbundets utbildningsteam, nationella gruppträningskommitté och kör klasser på Saga i Stockholm.</p>
	<p>Carina Maineborn Är leg Fysioterapeut och driver företaget Maineborn Utveckling. Hon har arbetat de senaste 18 åren med elitidrottsprofiler, privatpersoner, företag, kommuner, landsting och föreningar. Har sedan några år tillbaka egen fysioterapiklinik som är knuten till Region Sörmland och träffar dagligen personer med långvarig smärtproblematik, men också personer med akuta skador i alla åldrar. Har många års erfarenhet som ledare inom gymnastiken men även som utbildare och föreläsare för Gymnastik-förbundet Mellansvenska.</p>
	<p>Karin (Kajsa) Nyman Välkänd gymnastikprofil som under lång tid inspirerat och engagerat många barn- och ungdomsledare. Ingår i Gymnastikförbundet ledarteam på barn- och ungdomssidan och är ordförande i GF Mellansvenskas Barnkommitté.</p>
	<p>Sofia Sterner Gustafsson Träningsinstruktör med många års erfarenhet som ledare både på hemmaplan, på inspirationsdagar runt om i landet och på träningsresor utomlands. Inspirerar i flera olika träningsformer och rörelseglädjen står i centrum.</p>



Maud Welin Johansson

är gymnastikledaren och idrottsläraren som arbetat med barn/ungdomar 3-18 år, från bredd till truppergymnastik i ca 40 år. Utbildare i Baskurs för Gymnastikförbundet.

OBS! I och med din anmälan godkänner du registrering i IdrottOnline. Detta innebär att vi hanterar dina uppgifter i enlighet med GDPR-lagen (tidigare Personuppgifts-lagen).

Under dagen kommer vi att filma och fota – om du inte vill vara med ber vi dig meddela oss detta i förväg! Filmen och bilderna kommer sedan att användas i vår marknadsföring.

Bra att veta...

Plats	Duveholmshallen, Katrineholm
Datum	Lördagen den 3 september mellan 10.00-16.45
Pris	800 kr/deltagare för medlem i Gymnastikförbundet. 950 kr/deltagare för övriga. Priset är nedsatt tack vare återstartsstöd! Följande ingår: Deltagande, lunch, intyg samt program till de klasser där inspiratören lämnat detta för utdelning.
Anmälan	Sker via: https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1615961 Sista anmälningsdag är den 5 augusti, därefter tas en förseningsavgift på 100 kronor/deltagare ut! Eventuell efteranmälan görs efter kontakt med kansliet. Det är "först till kvarn" som gäller så gör ditt passval så snabbt som möjligt! Observera att anmälan är bindande – avbokning får ske senast 20 dagar före konventdagen! (<i>Sjukdom ska bekräftas med läkarintyg!</i>)
Betalning	Faktura sänds till den e-postadress som anges vid anmälan. <u>Notera att det är begränsat antal deltagare på vissa klasser!</u> I dessa fall är det anmälningsordning som gäller som turordning. I de fall deltagarantalet överstiger det i förväg fastställda antalet kommer den anmälda att hamna på reservlista – slutligt meddelande utsänds sedan till dem som ej kan beredas plats ca en vecka före konventdagen.
Övrigt	Lunch ingår i priset – v g ange om du har kostallergi vid anmälan! Passkort, lunchkupong och övrig information finns att hämta vid incheckningen på konventdagen.
Eventuellt boende	ordnar Du själv. Vi rekommenderar: Olssons Vandrarhem , tfn 073-075 75 90 (ligger i anslutning till hallen) bokning@olssonsvandrarhem.se Eckbackens Sporthotell , tfn 0150-557 90 (ligger ca 15 min gångväg från hallen) info@kaik.se
Parkering	Gratis parkering finns i anslutning till träningshallen.
Vägbeskrivning	Översänds i samband med bekräftelsen som skickas ut efter anmälningstidens utgång.
Kontakt	019-17 55 65 (vardagar 10.00-12.00) eller via mellansvenska@gymnastik.se om du har ytterligare frågor.

Välkommen!