

Inspirationsdag gruppträning 10 aug, Katrinebergs folkhögskola

Gruppträningskommittén i väst bjuder in till en riktigt härlig träningsdag med fem olika träningspass, föreläsning, god lunch, fika och givande samtal.

Pris: 450 kr inkl. lunch och fika.

Plats:

Katrinebergs Folkhögskola, Dalsgård Larsgården 101, 311 65 Vessigebro

Schema:

09:30-10:00	Inskrivning och information
10:00-10:45	Gympaparty med Maria
11:00-11:45	HIIT Cardio med Maria
11:45-12:45	Lunch
12:45-13:30	Föreläsning med Maria om svenska gymnastikförbundets utbildningar samt en gruppträningsdiskussion med Regina och Rebecca från gruppträningskommittén
13:45-14:30	Drumstick workout med Mona
14:45-15:30	Dance workout med Mona
15:30-16:00	Soma Slow med Regina och avslutningsfika

Anmälan:

Anmälan görs allra senast 26 juli via nedanstående länk

[Inspirationsdag gruppträning](#)

Kontaktuppgifter:

Gruppträningskommittén (värdar under träningsdagen):

Regina: Telefon-0704402330, reginas.friskvard@telia.com

Rebecca: Telefon-0761787390, 1rebecca.ks@gmail.com

Allmänna frågor:

vast@gymnastik.se

Våra inspiratörer:

Maria:

Maria Kjellander från sydsvenska GF Näset har lett en bred repertoar av gruppträningspass sedan slutet av nittiotalet. Idag är hon aktiv som ledare och i styrelsen i sin förening, hon sitter med i gruppträningskommittén i Region Syd och är också utbildare för Gymnastikförbundet. Till vardags arbetar Maria som psykolog.

Mona:

Mona Svensson är ledare i Östra Karup Motion och gymnastikförening sedan fyra år tillbaka. Där leder hon Drumstick workout (Pound Fitness), dans workout, och olika styrkepass.

Bor på en gård vid Hallandsåsen där hon bedriver lantbruk. Sysselsätter sig även som friskvårdsterapeut och massör.

Regina:

Regina Svensson bor och jobbar med hudvård och träning i Falkenberg. Hon är verksam som personlig tränare, spinninginstruktör och vattengympaledare och är även licensierad Soma-instruktör. Regina leder de flesta typer av pass.

Våra träningspass:

Gympaparty:

Ett till upplägget klassiskt gympapass med pulstoppar och styrkedel, men här blir det också överraskningar och partystämning! Var beredd på en del hopp och tempo.

HIIT Cardio:

Häng med på intervaller som förbättrar konditionen och uthållighet här och nu! Låt hjärtat banka och svetten lacka. Passet kan sannolikt innehålla spår av mjölksyra...

Drumstick workout:

Pound Fitness startade i USA för ca 11 år sedan. I träningen används Drumsticks för att slå takten. Genom att kombinera olika trumslag med dansrörelser/koreografi får man en rolig och intensiv träning för hela kroppen till energifylld musik.

Dance workout:

Den perfekta blandningen av ny och gammal musik. Med enkla dansrörelser och olika dansstilar får hela kroppen och knoppen en härlig och rolig träning där fokus ligger på att ha kul mer än att utföra rörelserna perfekt. Alla kan dansa!

Soma Slow:

Soma-konceptet är ett registrerat varumärke. Passen komponeras av Linus Johansson (fysioterapeut) och Cecilia Gustavsson (yogainstruktör/dansare). Du tränar kondition, styrka, balans, spänst, rörlighet och koordination. Träningen är mjuk och flödande.

Man gör rörelser i harmoni med andningen för att få en välbalanserad kropp. Träningen utförs barfota och blir en skön avslutning på dagen.