

MITT INSPIRATION 2020

29 AUGUSTI 2020

SPORTHALLEN, ÖSTERSUND

En dag för dig som vill få nya träningsidéer, träffa nya träningskompisar och svettas.





TID	PASS	INSTRUKTÖR	BESKRIVNING
10.00-10.15	Intro	Gunborg Gissler	
10.15-11.00	Kom igång	Eva-Lena Lindvall	Evalena har skapat ett mjukt och behagligt pass med sin Kom Igång gympa. Evalena har med sin framtoning och entusiasm fått många fler att komma tillbaka till gympan. Njut av ett väl genomtänkt pass. Perfekt att öppna för något nytt kommande termin.
11.15-12.00	Core	Sofia Sterner	Ett pass med fokus på bålstabilitet och styrka som gynnar kroppens helhet.
12.00-13.00	LUNCH		
13.00-13.45	Dans	Helena Svärd	Dans soft har ett ostressat tempo och lite enklare koreografi. Attityd och karaktär följer musiken i passen. Jazz, disco, latino, street, musikal, you name it. Du behöver inte ha dansvana. Släpp loss och låt kroppen gå. Helena visar sköna moves och attityd i stegen.
14.00-14.45	Medelgympa	Sofia Sterner	Styrka, kondition, koordination, rörlighet. Ja, ett medelgympa pass innehåller lite av allt.
15.00-15.45	Soma Move	Marie Hallström	Marie leder oss genom en helkroppsovning utan redskap som sker barfota och på matta. Under 45minuter följer du ett bestämt mönster som garanterat får svetten att lacka. Skön musik. Kondition, styrka, rörlighet och balans med den egna kroppen som motstånd. Marie får dig att uppleva något unikt och olikt allt annat.



INSTRUKTÖRER

Namn	Bild	Beskrivning
SOFIA STERNER		Sofia är instruktör, inspiratör och utbildare med många års erfarenhet av olika gruppträningspass på land och i vatten. Hon arbetar också som instruktör på träningsresor. Sofia instruerar med fokus på att förmedla och sprida träningsglädje.
MARIE HALLSTRÖM		Marie driver det egna företaget Hälsans Verktyglåda som innehåller många verktyg. Hon har utbildningar inom olika områden när det gäller hälsa och kroppens välbefinnande. Soma Move har blivit en stor del av hennes verksamhet och där hon är licencierad för att få hålla kurserna.
EVA-LENA LINDVALL		Evalena är tidigare gymnast och har under många år varit barn- och ungdomsledare inom gymnastiken. Numera så har hon övergått till att ha Gruppträning.
HELENA SVÄRD		Helena har dansat i grupp i många år när hon tog steget att bli instruktör. Hennes egen kommentar: att leda träning blir också egen träning. Hon visar oss mycket känsla och glädje i dansen.

BRA ATT VETA...

PLATS	Sporthallen, Östersund
DATUM	29 augusti, 10.00-16.00
PRIS	850 kr. I priset ingår lunch,
ANMÄLAN	Hittas på gymnastik.se/mit . Återbud görs skriftligen senast 31 dagar före kursstart. Observera att anmälan är bindande och läkarintyg krävs vid för sen avanmälan.
SISTA ANM.DAG BETALNING	9 augusti 2020 Faktureras den angivna faktureringsadressen.
ÖVRIGT	Pass- och lunchkuponger finns vid incheckningen på evenemangsdagen
LOGI	Ingår ej. Kansliet tipsar om: Ledkrysset Scandic Syd Clarion
KONTAKT	Gymnastikförbundet Mitts kansli – 010-476 42 47, mitt@gymnastik.se



Gymnastikförbundet Mitt



@gymnastikforbundetmitt