



Välkommen till årets Seniorledardag i Region Öst!

Dagen riktar sig till dig som är ledare eller funktionärer i våra gruppträningsföreningar med seniorverksamhet. Detta är en dag för dig!

MEDVERKANDE INSTRUKTÖRER

- **Kjäll Järvliden**, *Gymmix, Huddinge*: visar bland annat Sittgympa och Ute-träning
- **Irene Samuelsson**, *Sv. Gymnastikförbundet*: Funktionell styrka i Cirkelform med stöd från Lättsam Träningspaketet – samt en nedvarvning med – Moowy
- **Anna Lindgren**, *Gymnastikförbundets Gruppträningskommitté*: dansar loss på Saga träningscenter till vardags. Med enklare steg och roliga flöden
- **Inja- Bodil Sylvan**, *Täby Gymmix*: Föreningsdialoger och håller ihop dagen!

DAGENS SCHEMA

09:00	Incheckning
09:30	Gymnastikregionen Öst och Sv. Gymnastikförbundet hälsar välkomna
09:45	Vi startar upp med Sittgympa (enligt Lättsam Träningspaketet)
10:30	Funktionell styrka i Cirkel-form (enligt Lättsam Träningspaketet)
11:30	Ute-träningspass – <i>OBS! kläder efter väder</i>
12:15	LUNCH
13:15	Information från SV. Gymnastikförbundet – Seniorprojektet och Äldre träning
13:45	Föreningsdialog – Hur är det hos Er? Ledare & lokaler, marknadsföring, kan vi bli fler och mycket annat
14:30	Dans-aerobic, enklare steg i ett härligt flöde
15:15	FIKA
15:40	Moowy – Rörlighetsträning, vi varvar ner
16:00	Tack och slut för idag! När ses vi nästa gång?

PRAKTISK INFORMATION

NÄR	Lördagen den 13 november
TID	Kl. 09:00 – 16:00
PLATS	GIH i Stockholm
KOSTNAD	250kr inkl. lunch och fika
ANMÄLAN	https://response.questback.com/gymnastikforbundetst/seniorledardagen14nov <i>Vi vill ha din anmälan senast den 25 oktober</i>

