

INBJUDAN INSPIRATIONSDAG! VATTENTRÄNING

Är du på jakt efter inspiration inför ditt ledaruppdrag inom vattenträning? Läs vidare!

Gymnastikförbundet Uppsvenska bjuder in dig som är ledare inom vattenträning för en inspirationsdag!

Under dagen får du vara med på olika vattenpass; *ett medelpass, ett corepass och ett intervallpass*. Dagen innehåller även en workshop där vi spinner vidare på de olika fokusområdena i vattenpassen och hittar inspiration för hur vi kan utveckla och variera våra rörelser och upplägg när vi ska leda vattenträning.

Instruktör för dagen är Sofia Sterner som har en lång erfarenhet av att leda vattenträning, utbilda instruktörer, delta på konvent, inspirationsdagar och olika träningsresor. Sofia har lång erfarenhet av att leda vattenträning och uppskattar verkligen vattnets egenskaper som både kan ge en tuff, mjuk och varierad träning för alla.

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!

Datum: Söndag den 15 maj 2022
Tid: 10.00-15.30
Plats: Lillhagsbadet i Gävle
Mat: Fika och lunch
Pris: 950kr per deltagare
Sista anmälan: 24 april. [Anmäl dig här!](#)
Frågor: uppsvenska@gymnastik.se alt 018-231460

