

INSPIRATIONS DAG 2017

Måndagen den 29 maj på Familjebadet i Sävsjö

Välkommen till en fartfylld dag i Sävsjö för att samla ny inspiration till höstens verksamhet. Vi erbjuder en intressant föreläsning och många roliga och inspirerande pass att välja på.

Priser och anmälan

700 kronor/ person inklusive lunch och fika. I avgiften ingår 5 pass och en föreläsning.

Anmälan görs via mejl: susanne.karlberg@savsjo.se

Anmälan är bindande. OBS! Begränsat antal platser!

Skriv namn, telefonnummer, mejl, eventuella allergier samt om du tillhör någon förening eller simhall. Ange första, andra och tredjehandsval vid varje tid.

(Exempelvis, Maria Johansson 070-1234567, mariaj@gmail.com, vegetarian, Tuvabadet i Oksjö, 1A, 1C, 1B, 2B, 2A, 2C, 3B, 3A, 3C, 4A, 4B, 4C.)

Sista anmälningsdag är den 1 april 2017.

Tid och plats

Familjebadet, Hagnevägen i Sävsjö, klockan 8:45 – 15:00

Vid frågor kontakta oss på 0382-15301.

Varmt välkommen!



Dagens program

Vi samlas klockan 8.45 utanför sporthallen. Incheckning, kaffe och fralla.

9:00-9:40	Föreläsning	Föreläsning	Föreläsning
9:55-10:35	1A. Vattentabata Djupvatten	1B. Spinning Ett bergsäventyr	1C. Core nybörjare
10:50-11:30	2A. Vattengympa cirkel	2B. Spinning intervall	2C. Bastusittning x 2
11:30-12:20	Lunch	Lunch	Lunch
12:20-13:00	3A. Vattengympa med redskap	3B. Spinning schlager	3C. Core fortsättning
13:15-13:55	4A. Vattengympa utan redskap	4B. HLR-teori och praktik	4C. Bastusittning x 2
14:10-14:50	Utepass	Utepass	Utepass



Beskrivning av passen

Föreläsning

Elina Rehn, personlig tränare, inspirerar oss i hur vi lyckas få ihop träning och vardag samt varför det är viktigt att äta rätt.



1A – Vattentabata

Högintensiv vattenträning i intervaller. Vi tränar på djupt vatten med och utan flytbälten.

2A – Vattengympa cirkel

Vi flyttar runt i vattnet och jobbar i olika stationer. Vi är på grunt vatten, med och utan redskap.

3A – Vattengympa med redskap

En klassisk vattengympa där vi tränar på grunt vatten och använder oss av hantlar, frisbee och noodles.

4A- Vattengympa utan redskap

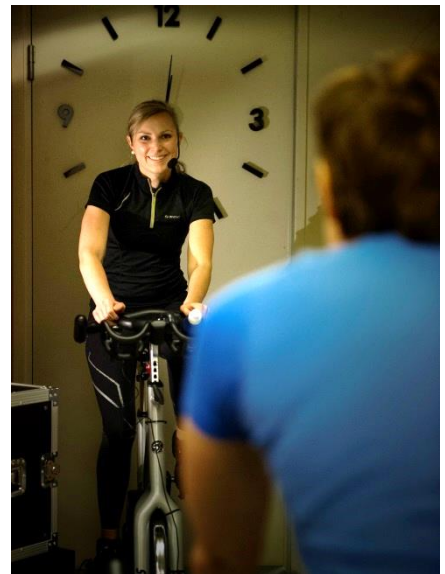
Här tränar vi mest på grunt vatten. Vi använder oss av vår egen kroppsstyrka samt vattnets motstånd för att nå maximal träning.

Utepass

Funktionell träning där vi kommer att vara ute i friska luften och träna

1B – Spinning – ett bergsäventyr

Via bildspel får vi följa med instruktören på en intressant cykling i bergen.



2B – Spinning intervall

Här jobbar vi med pulsen och pressar oss efter egen förmåga.

3B – Spinning schlager

Ett roligt pass med musik man känner igen.

4B – HLR

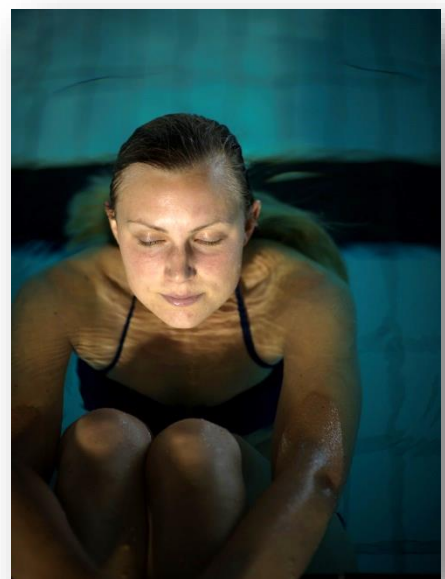
En kort introduktion med hjärt- och lungräddning, därefter lite praktisk träning på våra dockor.

1C – Core nybörjare

Enkla övningar på land där vi tränar och stärker vår bålstabilitet.

2C och 4C – Bastusittning

En härlig stund i bastun med doft. Vi visar vad vi gör på våra relaxkvällar.



3C – Core fortsättning

Bålstyrka på land för dig som vill stärka upp din hållning och bålstyrka.

Våra instruktörer

Anna Hagstedt

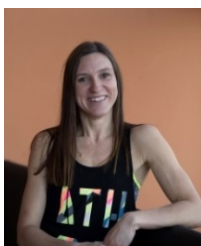


Vår västkusttjej som jobbat på Familjebadet i tre år. Innan dess arbetade hon tio år i Uddevalla på Walkesborgsbadet och fyra år i Kinna på Kaskad. Som friskvårdsinstruktör leder hon sina pass med tydlighet och övertygelse och ett stort smittsamt leende.

Erfarenheten från andra simhallar ger hennes pass en ny krydda för våra deltagare. Annas musikintresse avspeglar sig i ledarskapet och entusiasmerar våra besökare.

Annelie Johansson

Badmästaren som sedan 2003 arbetat i olika simhallar på Höglandet varav på Familjebadet i cirka sex år. Och liksom de flesta här jobbar hon med allt från babysim, simskola till vattenträning och spinning. Annelie är en härligt inspirerande tjej som med liv och lust tar med alla på fantastisk träning i alla dess former. Med sin underbara utstrålning får hon vem som helst att ta i det lilla extra, och man får ett riktigt inspirerande träningspass.



Elisabeth Ek



Började jobba som badmästare på Familjebadet i början av 1990-talet och har sedan dess lett vattengympa. Numera leder hon mestadels vår uppskattade vattentabata. Elisabeths styrka i såväl våra träningsgrupper som simgrupper är hennes starka och förtroendeingivande ledarskap. Hon ser varje person och får just denne att känna sig välkommen. Hon har tillsammans med Susanne gått en kurs i bastukunskap vilket vi alla har glädje av på våra relaxfredagar.

Marie Englund

Har tidigare arbetat på Stadsgårdsbadet i Jönköping är vår nyaste medarbetare. Hon är en självklar instruktör och leder alla våra träningspass samt våra simskolor. Marie är mycket påläst vilket avspeglar sig i hennes sätt att leda grupper med lika delar energi och harmoni. Med sin framåtanda är hon inte rädd att prova nya saker och Maries källa med idéer sinar aldrig. Hon har lätt för att dela med sig av sin glädje och energi och lyssnar på gruppens önskemål.

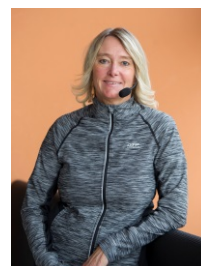


Marie-Louise Strömqvist

Har arbetat som badmästare på Familjebadet sedan badet byggdes 1990. Instruerar i vattengympa, vattentabata och spinning. Familjebadets föreståndare sedan 2011. Sprider glädje och energi med sina roliga och tuffa pass. Har en förmåga att få deltagarna att ta i lite extra.



Susanne Karlberg



Vår mest erfarna simlärare som redan för 35 år sedan började arbeta med simskola i Vrigstad. På Familjebadet har hon jobbat sedan starten. Med sina välplanerade och genomtänkta pass bjuder hon på träning för hela kroppen. Hon är en mycket uppskattad instruktör i vattengympa/tabata, spinning och core. Susannes starkaste sida är hennes brinnande entusiasm för vattenträning.

Karin Romhagen

Har med värme och hjärta lett vattengympa på Familjebadet i över 15 år. På Karins pass har man aldrig tråkigt, då det är fartfyllt och stundvis utmanande för både kropp och knopp! Förutom vattengympa och tabata leder Karin corepass där hon bjuder på sig själv lika mycket som på vattengympan. Hon är även simlärare och har en speciell förmåga att se hela gruppen.



Ulrika Pettersson



Vår virvelvind som har många bollar i luften och koll på det mesta. Liksom de flesta på badet leder hon alla våra träningspass, samt våra simgrupper. Som instruktör är hon lyhörd för gruppen och uppskattad för sina positiva och innehållsrika pass. Hon har lätt för att skratta och har en underbar humor. Glädjen hon sprider får träningsstiden att gå fort.

Kristina Wikström

Har arbetat på familjebadet i över 20 år. Hon brinner för träning och utbildade sig 2015 till personlig tränare. Eftersom hon tävlingscyklar på sin fritid är hon en mycket kompetent instruktör på spinningpassen. Hon leder vattentabata med stor precision. I corepassen har hon även fått användning av sina anatomikunskaper då hon ofta är den som får bygga grunden till nya pass.