

INVITASJON TIL:



Påfyll ? Inspirasjon ?

Convention i Trondheim
17.-19. oktober
gir deg nesten 40 spennende kurs
å velge mellom !



TRONDHEIM 17. - 19. OKTOBER

CONVENTION 2014

Velkommen til årets happening for deg som jobber med Gymnastikk og turn!

Velkommen er også du som er interessert i trening og helse generelt og som søker inspirasjon og påfyll til en aktiv hverdag.

Vi følger opp suksessen fra Convention i 2012, og tilbyr i år et enda bedre tilbud av ulike inspirasjonskurs. Vi starter allerede fredag, følger opp med felles Kick-off med Andrea Rikstad Hagstrøm lørdag morgen, og holder på fram til lunsj søndag.

Vårt mål er å tilby deg som deltaker en sosial og lærerik helg sammen med andre idrettsinteresserte mennesker. Velg mellom 39 ulike kurs i regi av mange flinke og inspirerende kurslærere. Nytt av året er at vi tilbyr alle å være med lørdag kveld på en sosial aften. Her blir det deilig mat, hyggelig sosialt samvær og underholdning. Husk å melde deg på dette!

Vi ses på Convention i Trondheim Spektrum den 17.-19. oktober 2014 !

Kursbeskrivelser:

Kurs 1: Klubb utvikling v/ Marianne Eikeland

Fredag kl 19.00 (2 timer) Max 30 stk.

Har du lyst til å skape utvikling i din forening? Kurset gir en kort informasjon om klubb utvikling generelt. Vi gjennomfører en kortversjon av et startmøte der vi tar utgangspunkt i alle de tilstedeværende klubbene. Status på ulike områder: anlegg, aktivitetstilbud, trenere, organisasjon, ledelse, arrangement. Hva er utfordringene? Mulige tiltak! Klubb utvikling bidrar til å skape en felles forståelse av hva som er viktigst i klubben og bidrar til å gjøre arbeidet som tillitsvalgt mer effektivt og givende.

Kurs 2: Cirque du Soleil foredrag v/Rasmus Hulgaard

Fredag kl 19.00 (1,5 time) Max 40 stk.

Rasmus Hulgaard har vært profesjonell akrobat i Cirque de soleil. Først på Madison Square på Manhatten, NY, så med det omreisende og verdenskjente showet Alegria. Cirque du Soleils forestillinger faller innenfor sjangeren nysirkus, og består av sirkusnumre som flettes sammen til en handling. Kom og hør Rasmus fortelle om sine år som profesjonell akrobat i verdens største showbusiness!

Kurs 3: Kostholdskurs for trening og prestasjon v/ Svanhild Sunde

Fredag kl 19.00 (2 timer) Max 30 stk.

Hvilket drivstoff trenger kroppen for å prestere på idrettsbanen og i det daglige liv? Svanhild mener at livet er for kort til å spise dårlig mat. Her veileder hun oss i vrimmelen av kostholdsråd, mat for prestasjon, hormoner, humør og energi, samt enkel og sunn hverdagsmat.

Kurs 4: Zumba v/ Andrea Rikstrøm

Lørdag kl 09.45 (45 min.) Max 40 stk.

Kast alle hemninger og bli med på dansefest. Zumba danses til latinamerikanske rytmer som salsa, reggaeton, cumbia og merengue. Hiv deg med, alle kan danse Zumba!

Kurs 5: Kettlebells Basic v/ Jon Inge Hamnebu





Lørdag kl 11.00 (1,5 time) Max 25 stk.

Kettlebells er blant de siste års treningstrender. Gir super effektiv styrketrening av hele kroppen. Her vil vi gå gjennom alle de vanligste løftene, terpe litt teknikk og avslutte med 15 min intervall med alle øvelser inkludert. Vi ser på forskjellen mellom kettlebells-trening vs annen type trening og alle deltakerne skal ha god forståelse for hvorfor trening med KBs fungerer så godt som det gjør etter dag en. **NB-kurset legger grunnlaget for kurs nr 31- Idrettsesifikk trening med kettlebells (søndag)**

Kurs 6: Funksjonell oppvarming og triggerpunktsball v/ Andrea Rikstrøm

Lørdag kl 14.00 (45 min.) Max 30 stk.

Ønsker du å øke dine prestasjoner? Send kroppen på service! Målet er å forbedre teknikken vår ved å løse opp muskelknuter som kan være med å hindre fullt bevegelsesutlag og deretter øke bevegelseskvaliteten. Ved hjelp av en mobilitets-sekvens og en triggerpunktsball (en liten, hard ball) som vi bruker til å behandle ømme punkter i våre muskler. Denne timen passer både for aktive utøvere, trenere og de som bare er nysgjerrige.

	= lederkurs, funksjonshemmede, interesserte		= Alle interesserte, voksne
	= Ungdom, troppsgymnastikk, interesserte		= Trenere barn, interesserte

Kurs 7: Oppvisning voksne v/ Andrea Rikstrøm

Lørdag kl 15.00 (1 t 45 min.) Max 25 stk.

Har dere lyst på inspirasjon til oppvisningen deres? I løpet av 120 minutter lærer vi en koreografi til en fengende låt som du kan bruke i helhet i din klubb eller bare for å få inspirasjon til trinn og bevegelser.

Kurs 8: BasisBall CenterCore

Lørdag kl 16.00 (1 t) Max 40 stk.

Basisball er også en av de siste års hotteste treningstrender. Her blir du med på en basistime med fokus på kjernetrening med BasisBall. Timen tar for seg systematisk trening av Core kontroll, balanse, stabilitet og mobilitet. Individualisering av øvelser og nivå. CenterCore passer for alle, fra nybegynner til ekspert.

Kurs 9: Innføring i Gymhjul

v/ Trude Lindvolden Agasøster

Lørdag kl 09.00 (1 t 45 min) Max 25 stk.

Gymhjul er en av NGTF sine aktiviteter. Nysgjerrig på hvordan en trener dette? Lyst til å starte opp med Gymhjul aktivitet? Da er dette kurset for deg. På dette kurset vil du få en innføring i hvordan du bruker gymnastikkhjul til konkurranse, show og lek.

Kurs 10: Gymhjul som lekeapparat på barnepartier v/Trude Lindvolden Agasøster

Lørdag kl 11.00 (1 t 45 min) Max 30 stk.

Gymhjul passer også på barnepartier. Her får du tips til hvordan du kan bruke et gymnastikkhjul på dine barnepartier. Det vil bli vist ulike oppsett med gymnastikkhjul og det standardutstyret som finnes i en gymsal. Gymhjul kan forvandles til et fint lekestativ hvor barna kan få utfolde seg.

Kurs 11: Oppstart RG v/Jorun Dahle Hals

Lørdag kl 14.00 (1 t 45 min) Max 25 stk.

Lyst til å starte opp med Rytmisk Gymnastikk (RG)? Her får du introduksjon av hva grenen RG er, hvilke redskap brukes og hva kan vi gjøre med dem. Hvordan man enkelt og billig kan lage utstyr selv, og hvordan en får med RG i en vanlig bredde time. Hvordan en kan inkludere RG i oppvisning og litt om kroppsteknikk.

Kurs 12: Videregående RG v/Jorun Dahle Hals

Lørdag kl 14.00 (2 timer) Max 25 stk.

Denne timen er for de som har startet opp med eller har drevet med RG aktivitet en stund. Her ser en på bruk av redskaper og kroppsteknikk tilpasset gymnasten. Koreografi av program, individuelt og tropp. Valg av musikk, flyt, overganger, feeling, bevegelse, styrke og utholdenhet.

Kurs 13: Airfloor - grunnleggende v/ Andreas Meyer

Lørdag kl 09.00 (1 t 45 min) Max 25 stk.

Airfloor er blitt et populært redskap i våre foreninger og lag. Dette er et grunnleggende kurs i bruken av airfloor, hvordan utnytte airfloor, og lære seg å sikre og veilede i enkle elementer.

Kursbeskrivelser (forts.):

Kurs 14: Airfloor - videregående **v/ Andreas Meyer**

Lørdag kl 11.00 (1 t 45 min) Max 25 stk.

Her går man noe videre og ser på riktig veiledning for innlæring av skru og doble saltoer på airfloor.

Kurs 15: Stasjonstrening skumapparater **v/Andreas Meyer**

Lørdag kl 14.00 (1 t 45 min) Max 25 stk.

Hvordan bruke skumredskaper i sal? Flere og flere foreninger/lag investerer i spennende skumredskaper. Hvordan bruke disse i trening og innlæring av elementer? Hvordan gi riktig veiledning i bruken av disse forholdsvis nye redskapene. Det vil Andreas vise oss på dette kurset.

Kurs 16: Hvordan trene med kile **v/Andreas Meyer**

Lørdag kl 16.00 (2 timer) Max 25 stk.

Kile er en trekant som brukes til innlæring av mange elementer. Her ser man på hvordan en kan utnytte kilen. Her lærer man hvordan en kan sikre i alt fra rulle til araber flikk flakk og bakover-skru.

Kurs 17: 5 grunnleggende prinsipper **v/Rasmus Hulgaard**

Lørdag kl 10.00 (45 min.) Max 25 stk.

De fem grunnleggende prinsipper er nødvendige fokuspunkter som gymnast og instruktør kan koke sin tekniske opmerksomhet ned til. Prinsippene er retningslinjer fra gymnastens første rulle, til doble og tripple rotasjoner; relevante fra avsprang, gjennom rotasjonen, og til landingen. Prinsippene gir instruktøren en enkel og oversiktig måte å veilede og coache sine gymnaster.

Kurs 18: Akrobatikk Sprang - Showtime **v/Rasmus Hulgaard**

Lørdag kl 10.00 (1 t 45 min.) Max 25 stk.

De "akrobatiske sprang" er i direkte relasjon med wow-følelsen. For å oppnå dette er det avgjørende at fundamentet er i orden, og læringsformen er derfor å begynne med avslutningen. Det forutsettes at de grunnleggende sprang er sikre og i balanse. Akrobatikken tar avstand fra konkurransegymnastikken, ettersom det er en verden hvor en slipper å forholde seg til et reglement. Her er det kun naturlovene som setter rammene for hva som kan gjøres og hva som blir akseptert av publikum. Hører vi litt Circue du soleil tankegang her? Showtime!

Kurs 19: BasisBall Raw

Lørdag kl 10.00 (1 t 45 min.) Max 25 stk.

Basistime med fokus på funksjonell styrke med BasisBall. BasisBall Raw tar for seg allsidig trening av hele kroppen og skal være med å bygge opp rå fysikk. Individualisering av øvelser og nivå. BasisBall Raw passer for litt trent til svært godt trent. Enkelt, hardt og utfordrende.

Kurs 20: Inkludering av funksjonshemmede

Lørdag kl 14.00 (4 timer) Max 25 stk.

Hvordan kan en inkludere personer med ulike funksjonsnedsettelse i gymnastikk og turn? Teori/praksis i sal på 1.5 t om ulike funksjonsnedsettelse (syn, hørsel og utviklingshemning). Deretter 2.5 timer praksis i sal der kursdeltakerne skal delta som assistenter i tilrettelegging av gymnastikk- og turnaktiviteter for en gruppe med funksjonshemmede barn/unge. Her vil en få innføring i mottak, tips og råd for hvordan en best mulig legger til rette for aktivitet og trening i apparatene.

Kurs 21: Grunntrening motorikk / basis turn **v/Sindre Kavli**

Lørdag kl 09.00 (1 t 45 min) Max 25 stk.

Forutsetningen for turn legges i god grunntrening. Her går vi gjennom posisjoner, koordinasjon og elementer. I tillegg krav til styrke og bevegelighet for utvikling av gode teknikker og skadeforebygging.

Kurs 22: Innføring i apparatturn gutter **v/Sindre Kavli**

Lørdag kl 11.00 (1 t 45 min) Max 25 stk.

Innlæring av elementer i apparatene og deløvelser for sammenstilling av en god trening. Vi vil også se på hvordan man setter sammen øvelser i forhold til LUM og den nasjonale stigen. Aktiv bruk av grunnprogram Turn Menn, trinn 1 og 2.

Kurs 23: Mottak Tumbling v/Rasmus Hulgaard

Lørdag kl 14.00 (1,5 t) Max 25 stk.

Tumbling og trampolinemottak er grunnleggende det samme, ettersom spotpunktene på gymnasten er universelle. Forskjellen på tumbling og trampolinemottak ligger i gymnastens "startfase" og "sluttfase". Som utgangspunkt er mottak en kort og "midlertidig" fase! Da det er instruktørens ideelle ønske, at det slett ikke er behov for mottak, vil det her også kunne diskuteres alternative stasjonsmuligheter for å minimere mottak, med utgangspunkt i den enkelte disiplin.

Kurs 24: Innføring i apparatturn jenter **v/ Kari Frisvold Jensen**

Lørdag kl 16.00 (2 t) Max 25 stk.

Lyst til å starte opp med apparat turn for jenter? Da er dette kurset for deg. Her får man tips til grunnleggende turnøvelser i apparatene. En ser på hvordan en organiserer treningen for størst mulig aktivitet og bruken av hjelpeøvelser.

Kurs 25: BasisBall - hensiktsmessig og motiverende grunntrening

Lørdag kl 10.00 (45 min) Max 30 stk.

Her får du lære litt om grunntrening med BasisBall. BasisBall® er basistrening (med vektball), som setter styrke, kondisjon, hurtighet, balanse, stabilitet og koordinasjon i system. BasisBall® er sammensatt av enkle basisøvelser og er et konsept som er svært allsidig og vil kunne være til stor nytte for både idrettsutøvere og den vanlige hobbymosjonist, da hver øvelse tilpasses med tanke på vanskelighetsgrad, tempo og intensitet. Konseptene passer alle uavhengig av form og alder. Ved bruk av BasisBall® (kommer i ulik vekt) og et gjennomtenkt utvalg av øvelser får du trent hele kroppen og ulike bevegelsesmønstre med stort fokus på stabiliserende, utholdende og eksplosiv styrke. Konseptet er svært gjennomtenkt og har høy faglig forankring.

Kurs 26: Trenerrollen, lederkurs for ungdom **v/ Karina Andersen Aas**

Lørdag kl 11.00 (2 timer) Max 30 stk.

Tema: Relasjonsledelse, positiv påvirkning, motivasjon, selvillit. Kurset vil være en blanding av teori, praktiske eksempel og oppgaver.

Kurs 27: Klubbens styrearbeid i praksis **v/ STIK**

Lørdag kl 14.00 (4 timer) Max 30 stk.

Som tillitsvalgt i en turngruppe er det mye å sette seg inn i av lover, regler og retningslinjer, og vervet og de arbeidsoppgaver en har tatt på seg, kan til tider virke uoversiktlige. Aktivitet er det viktigste innen idrett, det er det vi skal drive med. For å få til god aktivitet er god organisering viktig. Dette kurset setter fokus på styrets oppgaver i forhold til organisasjon (ansvar, ressurs og strategi).

Med dette kurset ønsker vi å sortere ulike begrep og problemstillinger på en måte, slik at du som tillitsvalgt vet hva som forventes og hva du må forholde deg til.

Kurs 28: Tabata v/ Andrea Rikstad Hagstrøm

Søndag kl 09.00 (45 min.) Max 40 stk.

Tabata er enkel, effektiv og funksjonell intervalltrening for styrke, spenst og kondisjon. Her handler det om utfordringer på ditt nivå og mestringsfølelse i korte intervaller som alle greier å gjennomføre. Vi har arbeidsperioder på 20 sekund etterfulgt av 10 sekunders hvile i 6 runder.

Kurs 29: Oppvisning, ungdom **v/ Andrea Rikstad Hagstrøm**

Søndag kl 10.00 (2 timer) Max 25 stk.

Trenger du ideer til juleoppvisningen? Denne timen er for ungdommer og trenere som trenger inspirasjon til oppvisning. Vi lager et fantastisk show til en musikkmix bestående av latinamerikanske og arabiske rytmer som du kan ta rett hjem til din klubb for å vise fram til ditt publikum.

Kurs 30: BasisBall Raw

Søndag kl 12.00 (45 min) Max 30 stk.

Basistime med fokus på funksjonell styrke med BasisBall. BasisBall Raw tar for seg allsidig trening av hele kroppen og skal være med å bygge opp rå fysikk. Individualisering av øvelser og nivå. BasisBall Raw passer for litt trent til svært godt trent. Enkelt, hardt og utfordrende.

Kurs 31: Musikk og bevegelse

v/ Jorun Dahle Hals

Søndag kl 09.00 (45 min) Max 25 stk.

Howdan bruke musikk på trening ? Her blir det lek med musikk og bevegelser, og koreografi.

Kurs 32: Kettlebells, del 2

v/Jon Inge Hamnebuk

Søndag kl 10.00 (1,5 time) Max 25 stk.

Idrettsspesifikk trening med kettlebells. Vi kjører igjennom flere ulike typer trening/program med kettlebell for å øke prestasjon i annen idrett. Konkrete eksempler på hvordan man kan overføre KB trening til turn.

NB - Kurset bygger på kurs nr 5 - Kettlebells Basic (lørdag).

Kurs 33: BasisBall 4x4

Søndag kl 12.00 (45 min) Max 30 stk.

Basistime med fokus på intervalltrening med BasisBall. BasisBall 4x4 er effektiv utholdenhetstrening med vekselvis høy og lav intensitet, og er inspirert av intervallprinsippet med samme navn. Individualisering av øvelser og nivå. BasisBall 4x4 passer for litt trent til svært godt trent. 4x4 er en time for deg om vil trene hardt og effektivt.

Kurs 34: Pegasus grunnleggende

v/Andreas Meyer

Søndag kl 09.00 (45 min) Max 25 stk.

Her får en lære seg å bruke en Pegasus. Innlæring av enkle elementer. Driver der på med troppsgymnastikk og har tenkt å begynne å ta i bruk Pegasusen, da er det fint å starte her!

Kurs 35: Pegasus videregående

v/ Andreas Meyer

Søndag kl 10.00 (1 t 45 min) Max 25 stk.

Videregående kurs for innlæring av doble elementer på Pegasus.

Kurs 36: Dobbel Minitrampoline

v/Andreas Meyer

Søndag kl 12.00 (1 time) Max 25 stk.

Nyhet på trampolinefronten! Dette er den perfekte treningsstasjon. En mellomting mellom en liten trampett og en stor trampoline. På dette kurset viser Andreas hvordan denne trampolinen brukes og hvordan en veileder og sikrer gymnastene bruken av dette spennende apparatet.

Kurs 37: Mottak Trampett v/Rasmus Hulgaard

Søndag kl 09.00 (45 min) Max 25 stk.

Tumbling og trampettmottak er grunnleggende det samme, ettersom spotpunktene på gymnasten er universelle. Forskjellen på tumbling og trampettmottak ligger i gymnastens "startfase" og "slutfase". Som utgangspunkt er mottak en kort og "midlertidig" fase! Da det er instruktørens ideelle ønske, at det ikke er behov for mottak, vil det her også kunne diskuteres alternative stasjonmuligheter, for å minimere mottak, med utgangspunkt i den enkelte disiplin.

Kurs 38: SALTO frosken

v/Trude Lindvolden Agasøster

Søndag kl 10.00 (45 min) Max 25 stk.

Howdan bruke fortellinger som en rød tråd på barnepartier. I dette kurset vil vi få hjelp av en frosk som har fått navnet Salto som fungerer som din hjelpetrener. Han har sekken full av forslag og ideer til hvordan en kan legge opp en lærerik og moro trenings-time for barn i alderen 4-8 år.

Kurs 39: Vi har ingen grophall - så bra !

v/Frode Dahle Agasøster

Søndag kl 11.00 (2 timer) Max 25 stk.

Ikke alle har grophall og bra er det! Da kan en gjøre så mye annet fint av aktivitet i sal. Her viser Frode oss mange flotte tips til aktivitetsstasjoner og bruk av «vanlig» utstyr i sal.

Kursholdere Convention 2014



RASMUS BREMS-HULGAARD

Rasmus Brems-Hulgaard er 29 år og Ollerup-elev, tømrer, National Danish Performance Team gymnast, dansk, foredragsholder, Cirque du Soleil akrobat, ildsjel, mc entusiast, globetrotter, for tiden bosatt i København.

I tillegg underviser han på elitenivå i gymnastikk, vintersport, vannsport og mc. Han har en svakhet for å tenke "ut av boksen", og se muligheter istedenfor begrensninger. Han motiverer og inspirerer sine omgivelser med en entusiasme og et stå-på humør som brenner innenfra og ut. Han har prøvd alt som er mulig å prøve i dansk gymnastikk, samt bodd to år som profesjonell akrobat i Alegrie, med Cirque du Soleil.



KARI FRISVOLD JENSEN

Kari er daglig leder i Molde Turnforening. Hun er lærerutdannet med idrett grunnfag. Hun har Trener 2 Turn Kvinner, er kursleder i Idrettens Grunnstige 2, Trener 1 barn og driver også med seniortrening. Hun er tidligere konkurranseturner. Hun har hatt ansvar for Gymlek 2006, Idrettens Grunnstige jenter født 2005, Basistrening Dame, Seniortrening og Turn Kvinner.

ANDREA RIKSTAD HAGSTRØM

Andrea Rikstad Hagstrøm er utdannet fysioterapeut vet HIST i Trondheim, og jobber nå som daglig leder i bedrifts-idretten i Nord-Trøndelag. Hun har 15 års erfaring med gruppetrening og instruerer i alt fra vanggymnastikk til Zumba. Andrea har jobbet som instruktør gjennom turnforeninger og treningssentere både i Hellas, Spania og Mozambique. For tiden finner du henne som instruktør på 3T-Steinkjer. Hun er tidligere apparatturner og har jobbet i NGTF siden 2002.



SINDRE KAVLI

er 33 år og har Bachelor i Sport Management ved høgskolen i Molde og Coaching og ledelse gjennom NIF. Har jobbet som sportslig leder og hovedtrener i Molde Turnforening og som ansvarlig for guttegruppen på landslaget Turn Menn (2011-13). Har FIG level 2 Turn Kvinner.



SVANHILD SUNDE

Høgskolekandidat i ernæring fra Atlantis Medisinske Høgskole, kostveileder og driver av nettstedet www.spis-nyt-lev.no Svanhild Sunde har lagd mat i 30 år, og karakteriserer seg selv først og fremst som en matnerd. Med solid forankring i ernæringsteori formidler hun kunnskap om mat som er god på smak, fargerik å se på, lett å lage og med ingredienser som er bra for oss. Svanhild fokuserer på prestasjon, energi, praktiske løsninger i hverdagen og matglede. I tillegg tilbyr hun personlig kostveiledning og har bred erfaring fra arbeid med diabetes og matintoleranser.



JON INGE HAMNEBUK

Jon Inge Hamnebuk har drevet mange år med fotball/håndball. Har vært fysioterapeut siden 2007, og drevet aktivt med kettlebells siden 2010. Trener idag MMA og kettlebells aktivt. Bruker kettlebells trening alene og som verktøy for å øke prestasjon i andre idretter



MARIANNE EIKELAND

Marianne Eikeland er utdanningskonsulent i NGTF. Marianne er utdannet fra NTNU og NIH med cand.mag innen idrett og administrasjon / organisasjon.



JORUN MARIE DAHLE HALS

er 33 år og fra Trondheim. Hun har drevet med turn og gymnastikk siden hun var 5 år, og har vært mest aktiv som gymnast og trener i Rytmask Gymnastikk. Hun jobber nå som koordinator og hovedansvarlig trener for barn, unge, voksne og mosjon i Trondhjems Turnforening. Hun har vært trener i 20 år, i alt fra Rytmask gymnastikk, apparatturn, mosjon osv. - alt fra barn til voksne.

Hun har trener 1 og 2 Rytmask Gymnastikk, og mange andre kurs innen gymnastikk og turn og idretten generelt. Har utdanning innen idrett og toppidrett fra NTNU og Olympiatoppen.



LIV LIA PEDERSEN

er 45 år, opprinnelig fra Skien, bor nå i Kristiansund på 10 året. Har vært konkurransegymnast, breddepartiet og RG. Var trener i Odds turnforening i over 10 år, medlem i Telemark gymnastikk og turnkrets, vært leder i Kristiansunds turnforening i 6 år, startet opp akrobatikk parti i KTF i 2003, trener på breddepartiet KTF, kurslærer spesiell del ungdom (salto) akrobatikk/ show/oppvisning NGTF, nå kretsleder i Møre og Romsdal gymnastikk og turnkrets. Har også laget en del oppvisninger.



KARINA ANDERSEN AAS

har spisskompetanse innen relasjons-ledelse, team og samhandling, rådgiving/coaching, prestasjons-utvikling, motivasjon, engasjement og arbeids glede.

Jobber mye innenfor idretten; som foreleser ved Norges Idrettshøgskole, coach i Norges idrettsforbund, kursholder for idrettskretser og som mental trener for utøvere i ulike idrettsgrener. Til daglig ansatt i konsulentselskapet Assessit med utvikling av ledere, team og organisasjon.



ANDREAS MEYER

Andreas er trener for Ørland Turnforening og er selv troppsturner for STAG. Han var også elev ved Ollerup Gymnastikkhøgskole i 2009.



BACK TO START

SIRI LINN OPSAHL HAUGEN

Back to Start er et selskap som tilbyr et nytt og annerledes treningskonsept innen basistrening. BasisBall® - konseptene baserer seg på de grunnleggende prinsippene for trening. Vi må alle starte fra vårt individuelle utgangspunkt, og setter «back to basic»-prinsippene i system og skreddersyr konsepter for gruppetrening, PT, idretten, skoler og enkeltindivider.

CONVENTION TRONDHEIM 17. - 19. OKTOBER 2014

Timeplan:

Timeplan Convention 2014							
Fredag 17.10.14							
Tidspunkt:	19.00 - 20.00	20.00-21.00					
Møterom	1. Klubbutvikling						
Møterom	2. Cirque du Soleil foredrag (Slutt 20.30)						
Møterom	3. Kostholdskurs for trening og prestasjon						
Lørdag 18.10.14							
Kl:	0900- 09.45	10.00 - 10.45	11.00-11.45	12.00-12.45	14.00	14.00-14.45	15.00-15.45
Hall A:	Kick off	4. Zumba (NB! Starter 09.45)	5. Kettlebells del 1 (Varer til 12.30)		lunsj	6. Funksjonell Oppvarming og triggerpunktball	7. Oppvisning Voksne
Hall C:	9. Innføring i gymhjul	10. Gymhjul som lekeapparat på barnepartier	14. Airflor videregående			11. Oppstart RG	12. Videregående RG
Hall F1:	13. Airfloor Grunnleggende		17. 5 Grunnleggende prinsipp i sprang	18. Akrobatikk Sprang- Showtime	19. Basisball Raw	15. Stasjonstrening Skumapparater	16. Hvordan trene med kile
Hall F2:			21. Grunntrening motorikk	22. Innføring i apparatturn Gutter		20. Inkludering av Funksjonshemmede	24. Innføring i apparatturn Jenter
T.T.:			25. Basisball Teori	26. Trenerrollen, lederkurs ungdom		23. Mottak Tumbling	27. Klubbens styrearbeid i praksis
Møterom:							
Søndag 19.10.14							
Kl:	0900- 09.45	10.00-10.45	11.00-11.45	12.00-12.45	14.00	14.00-14.45	15.00-15.45
Hall A:	28. Tabata 45 min	29. Oppvisning Ungdom	30. Basisball Raw		lunsj		
Hall C:	31. Musikk og bevegelse	32. Kettlebells del 2	33. Basisball 4x4	36. Dobbel Minitrampoline			
Hall F1:	34. Pegasus grunnleggende	35. Pegasus Videregående	39. Vi har ingen grophall				
Hall F2:	37. Mottak trampett	38. SALTO frosken					
T.T.:							

- Gul
 - Grønn
 - Rosa
 - Orange
- Lederkurs, funksjonshemmede, interesserte
 Ungdom, trossgymnastikk ,interesserte
 Alle interesserte, voksne
 Trenerne barn, interesserte

T.T = Turnhallen til Trondhjems Turnforening, Prinsens gate 1.

Med forbehold om endringer.

Hvor:

Convention arrangeres i Trondheim Spektrum, Klostergata 90, 7495 Trondheim. I tillegg er det satt opp noen kurs i Trondhjems Turnforening sin Turnhall i Prinsens Gate, 7013 Trondheim.

Overnatting

Spesialtilbud for Convention:

THON Hotel Trondheim

Kongens gate 15

7013 Trondheim

(tlf: 73 88 47 88)

Enkeltrom: kr 556,- pr natt

Enkeltrom (lite): kr 476,- pr natt

Dobbelrom: kr 716,- pr natt

Bestill direkte til hotellet.

Kode ved bestilling: **171014TURN**

Bestiller du rom før 1.juli er du med i trekningen av gratis hotellrom for helgen.

Kursavgift

Deltakeravgift for hele helgen er kr 2300,-.

Du kan da melde deg på så mange kurs du vil.

Prisen inkluderer flott T-skjorte i 100% kjemmet bomull med Convention sin logo.

Påmelding

Påmelding skjer via www.deltaker.no

Direktelink for påmelding:

<https://www.deltaker.no/participant/arrangement.aspx?id=99481>

Her kan du melde deg på de kursene du ønsker å delta på. Husk å sjekke tidspunkter mot timeplan slik at du ikke melder deg på kurs som går på samme tidspunkt.

Du kan også her bestille lunsj og melde deg på sosial aften på lørdag (. Husk å oppgi størrelse på vår flotte T-skjorte som du får inkludert. Gjør dine valg og avslutt ved å klikke på «Bekreft».

Merk! Du er ikke påmeldt før du har fått bekreftelse på e-post fra DNBdeltaker.no om at din betaling har gått gjennom.

Påmeldingsfrist er 1.september

(forbehold om at kurs kan bli avlyst dersom det er for få påmeldte)

Lunsj:

Lunsj blir servert kl 13.00-14.00 i Trondheim Spektrum K2 og K3 både lørdag og søndag. (1.etg)

Meny:

Lørdag: Brusetta med ost, skinke og salat. Frukt og juice. Pris Kr 120,-

Søndag er det varmlunsj med gryterett, og ris. Vann til drikke. Pris kr 145,-

Gi oss beskjed dersom du har matallergi !

Sosial aften:

Sosial aften med herlig mat og underholdning lørdag kveld klokken

Tapasbuffet, med kalde og varme retter, desserter og kaffe.

Pris kr 375,- pr person

CONVENTION
TRONDHEIM 17. - 19. OKTOBER
2014