

Gerdahallen inspirerar

10 mars 2012

	Stora salen	Mellansalen	Centrumsalen	Lilla salen	Ovansalen	Gymmet	Föreläsningssalen
8.15	Samling						
08.30-09.30	1. Sport Motions Annika Sjöo och Michael Hansson	2. Lets Paso Tobias Karlsson	3. Mojo Yoga SPLIT Johanna Andersson	4. Human Dynamo (spinning) Jessika Clarén		5. ORKA Team Gerda	6. Idrottens Kemi Ulf Ellervik
09.45-10.45	7. Boxträna för en mästare Armand Krajnc	8. Zumba Anna Lindh	9. Pilates redskap Nadia Haffajee-Krysell	10. Challenge Tour (spinning) Dennis Svensson	11. RyggYoga Carina Gerdani	12. WS Kettlebells Team Gerda	
11.00-12.00	13. Gympa på ren svenska Emma Wiknertz	14. House Per Markussen	15. Steps with Emotions Jorge Mix	16. reCharge (spinning) Oskar Baggens	17. Playfull (Yoga) Jessika Clarén	18. Styrkemätning Stefan K och Ulf M	19. Ledarskap Nina Jansdotter
12.00-13.00	Lunch						
13.00-14.00	20. StyrkeGympa Joakim Einarsson	21. Dance Aerobics Jorge Mix	22. Jive Sensation Annika Sjöo	23. Lift u higher (spinning) Linda Svensson	24. Pilates Petra Karlsson	25. WS Kettlebells Team Gerda	26. Allt är möjligt Tobias Karlsson
14.15-15.15	27. Challenge Emma Wiknertz	28. Symmetric Solutions (step) Per Markussen	29. Salsa Sensation Jorge Mix	30. Ultimate Cycling (spinning) Dennis Svensson	31. Yoga for life - Yin Anna Lindh	32. ORKA Team Gerda	33. Ät dig pigg! Sara Rang
15.30-16.30	34. Tabata Michael Hansson	35. Lets move it Tobias Karlsson	36. Globel Yoga Elements Johanna Andersson				

GERDAHALLENS INSPIRATIONS DAG 2012 ÄR STÖRRE OCH FRÄSCHARE ÄN NÅGONSIN!

Vi har nyrenoverade salar och totalrenoverade omklädningsrum. Dessutom har vi utökat schemat till hela 36 klasser/föreläsningar, men priset är detsamma som förra året!

Gerdahallens Inspirationsdag 2012 erbjuder stora Internationella namn som Armand Krajnc, Tobias Karlsson, Per Markussen, Nina Jansdotter och Johanna Andersson mfl.

Gerdahallens Inspirationsdag finns till för att ge dig massor av inspiration och nya idéer till bla aerobic, olika dansstilar, gympa, pilates, yoga, funktionell träning och spinning. Några av Europas bästa instruktörer kommer att finnas på plats redo att ge dig en heldag fylld av spännande föreläsningar, fysiska utmaningar och motiverande träning. En oförglömlig dag utlovas!

Gerdahallen är Nordens största enskilda träningscenter! Vi har lång och beprövad erfarenhet vad gäller träning och friskvård och hela vår ledarkår, som för närvarande består av c:a 150 entusiaster,

utbildas och fortbildas internt. Dessutom genomför vi även fortbildningar av idrottslärare samt deltar i grundutbildningarna av såväl läkare som sjukgymnaster.

Gerdahallen erbjuder förutom tränings- och kostrådgivning i olika sammanhang även tester av olika slag i vår nybyggda testlokal. Konditionstest, kroppssammansättning/fettmätning, hela testpaket för friskvård eller idrott, laktattest på löpband, effekt-och styrketester mm. Här finns något för såväl nybörjaren som elitmotionären!

NÅGRA AV NYHETERNA!

- **House, Lets Paso och Jive Sensation**
- Träna och inspireras av internationellt kända instruktörer.
- Möt en världsmästare i boxning, **Armand Krajnc!**
- **Tabata, Kettlebells och ORKA**
- **RyggYoga och Mojo Yoga**

INFO

- **Kostnad:** 790 kr (inkl. 6% moms). Lunch ingår.
- **Anmälan:** Gör du senast den 3 mars 2012 på www.gerdahallen.lu.se, gå till eventfliken. Din bokning är därefter bindande. Vid avbokning krävs läkarintyg.
- **Betalning:** Inbetalning sker till Pg nummer 496 49 22 - 1. Skriv ditt namn tydligt!
- **Lunch:** I din anmälningsavgift ingår lunch bestående av dryck och en energirik måltid som du också kan få vegetarisk. Det finns möjlighet att köpa dryck, frukt, kaffe/te mm på plats.
- **Incheckning** sker mellan 07.30 – 08.15. Klockan 08.15 är det samling i mellansalen.
- **Frågor maila till** inspdag@gerdahallen.lu.se eller ring 046-222 01 25

PASS OCH FÖRELÄSNINGAR

1. Sport Motions – Annika Sjöo och Michael Hansson

Känn dig som en idrottsstjärna! Sport Motions är ett pass uppbyggt på funktionella rörelser ifrån olika sporter såsom basket, hockey, friidrott mm. Du tränar både styrka, kondition och koordination!

2. Lets paso! – Tobias Karlsson

Vi förvandlas till matadorer och deras cape. Vi träder in i zigenareflickans kläder och ibland föreställer vi till och med tjuren. Här får vi utlopp för våra aggressioner och passionerat dansar vi den spanska tjuvfärdans och en.

3. MOJO Yoga SPLIT – Johanna Andersson

Focus SPLIT - Because the battles we fight are on the inside. Klassen tilltalar dig som vill utöva fysisk yoga som utmanar både kroppsligt och mentalt. Passet är enkelt men inte lätt.

4. Human Dynamo (cykel) – Jessika Clarén

Med varma andetag och brinnande hjärtslag kommer du att ta din förmåga på cykeln till en annan dimension - starkare och smartare.

5. ORKA - Team Gerda

Variationsrikt, utmanande och funktionellt. Ett intensivt pass med friviktsträning i centrum. Med redskap som skivstång och kettlebells tränar vi styrka, explosivitet, uthållighet och teknik. Gymvana inget måste - medför dock rikligt med inställning!

6. Idrottens kemi – Ulf Ellervik

Idrottens kemi är en föreläsning kring vad som händer i kroppen vid konditionsträning - ur ett kemiskt perspektiv. Ulf förklarar bland annat musklernas funktion, aerob och anaerob träning, svettning och svettdoft, endorfiner och adrenalin. Inga kemikunskaper krävs!

7. Boxträna för en mästare – Armand Krajnc

Upplev boxträning med tempo, timing och teknik. Träna hårt men hänsynfullt, dynamiskt men också stabilt och låt dig känna draget både som boxare och som mitshållare i detta kämpapass. Ta chansen att inspireras till effektiv och boxinspirerad träning av mästare Armand.

8. Zumba – Anna Lindh

Lets party!!! Anna bjuder på en ZUMBA klass utöver det vanliga. Släpp loss och häng med. Nöjesfaktorn är hög!

9. Pilates redskap – Nadia Haffajee-Krysell

Ta din Pilates ett steg längre och utmana övningarna med en ring och en pinne. Upplev det lustfyllda och energin i passet med dessa enkla redskap i både stående och liggande positioner.

10. Challenge Tour – Dennis Svensson

Välkommen till en tuff, utmanande och atletisk cykelklass. Med kraft och energi peppar Dennis dig till att våga ge det där lilla extra. En spinningupplevelse du sent ska glömma. Utmana dig själv!

11. RyggYoga – Carina Gerdani

Ryggproblem är något som många av oss drabbas av. För att underlätta rehabiliteringen och förebygga besvär kan yoga vara till stor hjälp. RyggYoga kan hindra vissa ryggbesvär och passar även dig som vill behålla din rygg stark och flexibel. I RyggYogan jobbar vi med skonsamma övningar som ger kroppen ökad styrka och stabilitet.

12. Workshop i Kettlebells - Team Gerda

Träning med kettlebells är allsidigt, effektivt och roligt! Övningarna integrerar styrka, stabilitet och rörlighet. Kroppen jobbar som en enhet - det är helkroppsträning med mycket fokus på bålen. Här går vi igenom grunderna och tekniken för att tillgodogöra oss kettlebellträningen på ett effektivt och säkert sätt.

13. Gympa på ren svenska – Emma Wiknertz

En klass där vi håller oss till musik med svensk text, vilket bidrar till att deltagarna gärna får sjunga med medans vi tränar. Upplägget är ett klassiskt medelpass där vi varvar hopp och enkla steg med styrka. Vi kör enkla rörelser som passar till musiken i en positiv underton.

14. House – Per Markussen

It's funky, it's fresh, it's fierce and absolutely fantastic. Upplev att få dansa med både kropp och sinne i Pers värld av House.

15. Steps with Emotions – Jorge Mix

Upplev en "nontap" stepkoreografi fylld med passion och närvaro. Gå upp och ner på lådan och ha kul samtidigt som Jorge guidar dig genom en logisk och utmanande stepklass inspirerad av jazz. Missa inte detta!

16. reCharge – Oskar Baggens

Inga återhämtningar. Ett enda långt flöde. Kort sagt: låt musiken manipulera din tidsuppfattning och ditt medvetande in i ett tillstånd av flow som ger dig förnyad kraft och energi!

17. Playfull (yoga) – Jessika Clarén

Lekfullt och nyfikat. Flödande och härligt. Träna kroppen med sekvenser som skakar liv i sådant som somnat till.

18. Styrkemätning – Ulf Malmsten och Stefan Karlsson

Teoretisk och praktisk genomgång av mätning av muskulär effektutveckling och förhållandet mellan kraft och hastighet. Vi tar hjälp av det flexibla testsystemet MuscleLab, och tittar på hur vi kan använda testresultaten för att optimera vår träning.

19. Ledarskap – Nina Jansdotter

Konsten att leda sig själv och andra. Självkänedom och självkänsla är grunden till att vi mår och presterar bra själva samt kan samarbeta med andra på ett vinnande sätt. Nina ger dig många bra idéer om hur du kan utveckla ditt ledarskap.

20. StyrkeGympa – Joakim Einarsson

Ett mycket intensivt gympapass som inleds med gympa där även träning med järnstång ingår. Därefter följer ett omfattande styrketräningsprogram med många olika redskap som hantlar, skivstänger, sit-upbrädor, bommar, bänkar, stora bollar och hopprep.

21. Dance Aerobics – Jorge Mix

Dans inspirerad klass med influenser från jazz, funk och hip-hop. Klassen är en kreativ mix av olika stegkombinationer som tar danceaerobice till en högre nivå. Basstegen i aerobic bygger grunden på klassen men när Jorge sedan utvecklar stegen så får du en koreografi du sent skall glömma.

22. Jive Sensation – Annika Sjöo

Dansa loss och svettas till härliga steg ifrån dansen jive! Fokus ligger på träningseffekten och glädjen i dansen. Du behöver ingen partner utan dansar själv!

23. Lift u higher – Linda Svensson

Låt dig inspireras i en timmes intervallbetonat spinningpass. Strålkastaren är riktad på just dig och fokus kommer att vara tankens kraft. Välkomna till ett kraftfullt och glädjesprakande pass där du har möjlighet att göra en förändring.

24. Pilates - Petra Karlsson

En klass som riktar sig till dig som har deltagare med olika erfarenhet och bakgrund på samma klass. Detta pass inspirerar dig till att kunna utmana dina deltagare på ett enkelt och säkert sätt men samtidigt som alla får ut något på sin nivå. Ett öppet mattpass för alla!

25. Workshop i Kettlebells - Team Gerda

Träning med kettlebells är allsidigt, effektivt och roligt! Övningarna integrerar styrka, stabilitet och rörlighet. Kroppen jobbar som en enhet - det är helkroppsträning med mycket fokus på bålen. Här går vi igenom grunderna och tekniken för att tillgodogöra oss kettlebellträningen på ett effektivt och säkert sätt.

26. Allt är möjligt – Tobias Karlsson

Tobias liv har inte alltid varit en dans på rosor, men dansen har fått honom igenom livet och gjort det möjligt att uppnå sina drömmar. Du kan också uppnå dina! Vi får följa med in i Tobias liv som liten mobbad tonåring, genom hans danskarriär och höra anekdoter från 12 säsonger av Let's dance.

27. Challenge – Emma Wiknertz

Ett utmanande pass som går att göra så jobbigt man själv önskar. Stationsträning där vi utnyttjar olika redskap, både för konditionen och styrkan. Detta bryts av med gemensamma lekar där vi tillsammans svettas i 3-minutersintervaller.

28. Symmetric Solutions (step) – Per Markussen

Per bjuder på en stepklass som inspirerar dina pedagogiska kunskaper till max. Fokus ligger på att bryta ner delar av koreografin för att sedan utveckla stegen till nya spännande kombinationer.

29. Salsa Sensation – Jorge Mix

Jorge använder i denna klass sin sydamerikanska bakgrund och ger dig en salsa fylld med passion, känslor och temperament. Klassen är även jazz inspirerad men Jorge lägger in en speciell latinkänsla i stegen. Try it and see!

30. Ultimate Cycling – Dennis Svensson

Hur sätter du din personliga prägel på passet? Cykla för Dennis och se hur han jobbar med musik och pepping. I den här ultimata spinningklassen varieras motstånd, tempo, tekniker och positioner.

31. Yoga for life (YinYoga) – Anna Lindh

YinYoga sker i långsamt tempo vilket också innebär att hela passet blir som en lång meditation med utrymme för mycket mindfulnesssträning (närvarosträning). Vad händer när kroppen saktar ner och det blir tyst och lugnt runt omkring dig?

32. ORKA – Team Gerda

Variationsrikt, utmanande och funktionellt. Ett intensivt pass med friviktsträning i centrum. Med redskap som skivstång och kettlebells tränar vi styrka, explosivitet, uthållighet och teknik. Gymvana inget måste - medför dock rikligt med inställning!

33. Ät dig pigg! – Sara Rang

Ät dig pigg och optimera din kost för att få ut maximalt av din träning! Är du en av många som har kunskap om hur och vad vi ska äta för att må bra, men ändå tycker det är krångligt hur du ska omsätta det i praktiken? Då är den här föreläsningen för dig! De flesta vet exempelvis att mellanmål kan underlätta för att hålla en jämn blodsockernivå, men vad är egentligen ett bra mellanmål? Är det nödvändigt för alla att äta mellanmål? Och återhämtningsmål, vad är det? Det kommer att bjudas på många praktiska förslag och dessutom kommer du att ha möjlighet att ta upp och få svar på dina frågor kring kost.

34. Tabata – Michael Hansson

Testa det heta, japanska passet Tabata som tagit världen med storm. Korta intervaller med tempo och lätta övningar som garanterar puls och svett!

35. Lets move it – Tobias Karlsson

Tobias kombinerar Cha cha cha, samba och jive och bygger en rutin som sedan kan dansas i sin helhet på slutet. Det blir ett latin extravaganza!

36. Global Yoga Elements – Johanna Andersson

Använd din kropp för att träna ditt sinne! Elements är dynamisk kreativ yoga som bygger på de 5 elementen.

8.30-9.30 9.45-10.45 11.00-12.00

13.00-14.00 14.15-15.15 15.30-16.30



INSPIRATÖRER

Anna Lindh

Annas unika och karismatiska sätt att leverera får varje enskild deltagare att vilja uppleva, känna och ge något mer. Anna har en lång och bred erfarenhet som ledare, utbildare och grenansvarig inom gruppträning. Hon arbetar sedan 10 år heltid som ansvarig för yoga, aerobic/step och afro på Gerdahallen i Lund samt presenterar och undervisar både nationellt och internationellt. Anna är Nike Trainer och ingår även i Springtime Travels ledarteam.

Annika Sjö

Göteborgskan som tillsammans med världens starkaste man, Magnus Samuelsson, dansade hem segern i Let's Dance 2009! Annika har lång erfarenhet inom en rad olika gruppträningsformer och arbetar just nu som tränare för Les Mills i deras danskoncept Sh'bam. Annika brinner verkligen för allt som har med träning och hälsa att göra!

Armand Krajnc

Armand är Mästarnas Mästare som bland många meriter varit världsmästare i boxning 1999-2002 (WBO). Numera driver Armand Ystads Sportklubb där han även jobbar som tränare och utvecklar träning för en mängd olika idrotter även utanför själva boxningen.

Carina Gerdani

Carina leder sedan många år gymna, spinning och yoga på Gerdahallen. Hon känns igen på sitt lugna rörelsemönster, sina uppmuntrande kommentarer och sitt 100%-iga engagemang.

Christoffer Larsson (TEAM Gerda)

Christoffer är styrkeinstruktör på Gerdahallen. Med sin entusiastiska ledarstil gillar han att inspirera tränande att nå sina mål. Christoffer har en förkärlek till utmanande och funktionell träning.

Dennis Svensson

Dennis Svensson har under många år presenterat cykelklasser och workshops på convent nationellt och internationellt. Hans stora engagemang och erfarenhet ger dig inspiration och redskap till dina klasser. Dennis ingår i The Academics utbildarteam och jobbar som utbildare på Lic. Cykelutbildningarna.

Emma Wiknertz

Sedan våren 2003 instruerar Emma på Fysiken, Göteborg. Där kör hon gärna klassiska klasser inom gymnasparet. Bakgrunden kommer från en period som instruktör på Campushallen Linköping kombinerat med över 20 års engagemang på olika sätt inom truppgymnastik.

Emma bjuder gärna på sig själv som instruktör. Detta med en stor dos humor och med glimten i ögat.

Jessika Clarén

Jessika är stark, snabb och ödmjuk. Hon är skåningen som pluggade idrottsmedicin i Norrland och sedan landade i Stockholm. Jessica söker ständigt efter mer och ny kunskap för att berika sitt instruerande. Hon är idag Nike Trainer och försöker alltid göra allt med stort varmt hjärta och mycket humor.

Joakim Einarsson

1998 började Joakim som instruktör på Gerdahallen, och har sedan brunnit för att inspirera till rörelseglädje inom gruppgymnastiken. Att stå på podiet och få leverera intensiv, fartfull gymna, enkelt och anpassat till musik gör honom glad. "Always the right moves to the right grooves"

Johanna Andersson

Johanna har inspirerats och studerat med världens mest inflytelserika yogaledare. Med sin gedigna bakgrund i yoga, dans, kampsport och tankekontroll står Johanna i spetsen för vad som är nytt och i tiden. Hennes motto är "Träna smartare inte hårdare." Johanna är Nike Trainer.

Jorge Mix

Jorge är tillbaka på den internationella presentatörsscenen igen efter några års paus! Han har en lång karriär som aerobicinstruktör och har även tävlat i sportsaerobics. Jorges klasser är fylld av skratt och fantastisk rörelseglädje kombinerat med unika kombinationer i ett skönt flöde. Låt dig inspireras!

Linda Svensson

Linda är en inspiratör, coach och hälsopedagog. Hon är en dalkulla som älskar att se människor växa. Linda har instruerat och utbildat inom gruppträning i 15 år. Idag arbetar hon som verksamhetskoordinator på Fysiken i Göteborg och med sin egen firma inom hälsa.

Michael Hansson

Personlig tränare sedan 1998 med arbete i England, Tjeckien samt Portugal bakom sig. Michael har jobbat med allt ifrån elitidrottare till rörelsehindrade och har en förkärlek till idrottsspecifik träning.

Nadia Haffajee-Krysell

Nadia är leg sjukgymnast och utbildad STOTT Pilates instruktör. Nadia är heltidsanställd på Gerdahallen sedan många år med ansvar för sjukgymnastiken och pilatesverksamheten. Hon deltar i utbildningen av olika ledarkategorier på Gerdahallen samt leder gymna, yoga och pilates. Utmärkande för Nadias ledarstil är hennes utstrålning, goda kontakt med gruppen och pedagogiska förmåga.

Nina Jansdotter

Nina Jansdotter är beteendevetare och en av landets ledande coacher. Hon är författare till ett tiotal böcker inom personlig utveckling.

Oskar Baggens

Oskar, till vardags civilingenjörstudent i Lund med ett stort cykelintresse, leder regelbundet spinningpass på Gerdahallen i Lund sedan flera år tillbaka. Oskar är känd för sin fantastiska musikantering och lyckas förmedla sina pass med magisk energi i harmoni med musiken. Med Oskars behagliga lugn som ledare drivs du med full energi mot dina mål.

Per Markussen

Per är en av Europas största internationella instruktörer. Han har ett unikt sätt att kommunicera, leka och utmana sina deltagare till att uppleva och ge mer i varje enskild klass. Pers bakgrund kommer från streetdance, jazz och house. Pers pedagogiska kunskaper har gjort honom till en oerhört populär instruktör runt om i hela Europa.

Petra Karlsson

Petra är Teacher Trainer för Power Pilates inc New York. Hon driver Studiopilates, Helsingborg en renodlad studio med klassisk Pilates. Petra reser och undervisar regelbundet i både Danmark och USA.

Rasmus Östberg (TEAM Gerda)

Rasmus arbetar som styrkeinstruktör på Gerdahallen sedan 2008. Brinner för funktionell styrketräning, nya idéer och utveckling. En av grundarna till ORKA.

Sara Rang

Nutritionist/näringsfysiolog utbildad vid Stockholms universitet. Utöver individuell kostrådgivning tar hon även uppdrag av SISU-idrottsutbildarna med att hålla föredrag inom området kost och idrott. Hennes motto är att det ska vara enkelt att äta rätt. Sara är Gerdahallens kostrådgivare.

Stefan Karlsson (TEAM Gerda)

Stefan är en av Gerdahallens kunniga sjukgymnaster. Han har en mängårig erfarenhet av friskvård och träning. Dessutom är han ansvarig för Gerdahallens styrkeverksamhet och håller i utbildningar av våra instruktörer.

Tobias Karlsson

Ta chansen att lära dig dansa tillsammans med en av Sveriges bästa dansare, Tobias Karlsson från Let's Dance på TV4. Tobias började som åttaåring sin karriär som dansare som gjort Tobias till en världsartist med utsålda shower och enorma tittarsuccéer världen över. Tobias klasser är något utöver det vanliga!

Ulf Ellervik

Ulf är professor i bioorganisk kemi vid Lunds universitet. Han forskar bland annat om botemedel mot cancer och är en starkt engagerad kunskapspridare inom kemins område, både för studerande och för allmänheten. Ulf är projektledare för Kemins år i södra Sverige och skriver varje månad populärvetenskapliga artiklar för Kemivärlden. Han är även mottagare av det första pi-priset, ett nyinstiftat pris för populärvetenskapligt skrivande, för boken "Ond kemi".

Ulf Malmsten (TEAM Gerda)

Ulf är leg.sjukgymnast och engagerad på Gerdahallen sedan 2003 som oerhört kunnig och omtyckt styrkeinstruktör och testledare. Ulf är grenledare för Gerdahallens testverksamhet.