

# Gerdahallen inspirerar 12 mars 2011



STORA SALEN	MELLANSALEN	CENTRUMSALEN	LILLA SALEN	FÖRELÄSNINGSSALEN	YOGASAL
08.15 <b>SAMLING</b>					
08.30-09.30 <b>1. Body in Action</b> Jari Ketola	08.30-09.30 <b>2. Latin Jazz Fusion</b> Robert Sörensen	08.30-09.30 <b>3. Sama Yoga</b> Petra Tillgren	08.30-09.30 <b>4. Beat the Beat</b> Magnus Gårdmark	08.30-09.30 <b>5. Retorik</b> Therese Granwald	
09.45-10.45 <b>6. ZumbaAerobic</b> Anna Lindh	09.45-10.45 <b>7. Gympa for fun</b> Henrik Bramsved	09.45-10.45 <b>8. Boll med flexband</b> Carita Lesche	09.45-10.45 <b>9. Wild Ride 2011</b> Nils Torring	09.45-10.45 <b>10. Puls och träning</b> Stefan Emanuelsson	09.45-10.45 <b>11. Meditation</b> Carina Gerdani
11.00-12.00 <b>12. Tribal House</b> Åsa Fornander	11.00-12.00 <b>13. GympaBoll</b> Lotta Westerlund	11.00-12.00 <b>14. ParYoga</b> Linda Sjöholm	11.00-12.00 <b>15. Run with the bike</b> Lotta Bohlin	11.00-12.00 <b>16. Varför testa?</b> Ulf Malmsten	
12.00-13.00 <b>LUNCH</b>					
13.00-14.00 <b>17. Step Vibes</b> Robert Sörensen	13.00-14.00 <b>18. Body In Control WS</b> Jari Ketola	13.00-14.00 <b>19. Pilates</b> Carita Lesche	13.00-14.00 <b>20. Play with me</b> Caroline Berg	13.00-14.00 <b>21. Träna funktionellt</b> Henrik Bramsved	13.00-14.00 <b>22. Yin Yoga</b> Anna Lindh
14.15-15.15 <b>23. H.I.T Gympa</b> Henrik Bramsved	14.15-15.15 <b>24. Urban Jazz</b> Åsa Fornander	14.15-15.15 <b>25. Anusara Yoga</b> Petra Tillgren	14.15-15.15 <b>26. Watch Ride</b> Nils Torring		
15.30-16.30 <b>27. Afro Power Dance</b> Team Gerda	15.30-16.30 <b>28. Box</b> Ken Kvist				



**GERDAHALLEN**  
Sveriges ledande träningscenter

# VÄLKOMMEN TILL GERDAHALLENS INSPIRATIONS DAG LÖRDAGEN DEN 12 MARS 2011

Gerdahallens inspirationsdag finns till för att ge dig massor av inspiration och nya idéer till bla aerobic, gympa, pilates, yoga och spinning. Några av Nordens 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 ca 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!

- Låt dig inspireras av bl.a. **Afro Power Dance, Zumba, Tribal House, Anusara Yoga, Meditation, Funktionell träning, Activiopass mm.**
- Passa på att testa dig i vår nya testlokal!

## INFO

- Kostnad:** 790 kr (inkl. 6% moms). Lunch ingår.
- Anmälan:** Gör du senast den 28 februari 2011 på [www.gerdahallen.lu.se](http://www.gerdahallen.lu.se). 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 om du vill. Det finns möjlighet att köpa dryck, frukt, kaffe/te mm på plats.
- Incheckning sker mellan kl 07.30 – 08.15. Vi samlas kl. 08.15 i Stora salen.
- Våra sponsorer kommer att se till att vi har god energibalans hela dagen!
- Frågor maila till:** [inspdag@gerdahallen.lu.se](mailto:inspdag@gerdahallen.lu.se) eller ring 046-222 01 25

## PASS OCH FÖRELÄSNINGAR

### 1. Body in Action – Träna som en Atlet – Jari Ketola

Nyckelorden är roligt, tufft och effektivt! Jari inspirerar och utmanar dig och din kropp med ett superfunktionellt atletpass. Med inspiration från idrotten utmanas du i precision och intensitet! Du tränar koordination, balans, styrka, snabbhet och smidighet.

### 2. Latin Jazz Fusion – Robert Sörensen

En spännande fusionklass där häftiga, varma latinska rörelser från salsa och samba möter jazz. Njut och slapp loss till sköna rytmer.

### 3. Sama Yoga – Öppna ditt hjärta – Petra Tillgren

En integrering av traditionell HathaYoga, KriyaYoga och hjärtöppnande mantran. Du får uppleva en lugn och mer meditativ form av yoga som även innehåller en dynamisk och kraftfull andning.

### 4. Beat the Beat – Magnus Gårdmark

Kontrastrik intervallklass med funkiga beats och adrenalinstinn klubbmusik

### 5. Retorik – Therese Granwald

Ledarrollen – Kroppskontroll och röst användning Hur påverkar ledarens kroppsspråk, röst och retorik hur gruppen upplever träningspasset? Therese hjälper dig att bli medveten om vilka signaler du skickar ut. Med utgångspunkt i hur Gerdahallens ledare arbetar får du tips som du kan ha nytta av i både skola och arbetsliv.

### 6. ZumbaAerobic – Anna Lindh

Med inspiration från traditionell musik som salsa, samba och merengue erbjuder ZumbaAerobic latinska rytmer och lekfulla danssteg som du lätt lär dig.

### 7. Gymna för fun – Henrik Bramsvéd

Ett roligt och effektivt gympass med betoning på pulsträning i kombination med funktionell träning. Rörelseglädjen är den bästa glädjen!

### 8. Boll med flexband – Carita Lesche

Kombinationen ger dig nya inspirerande övningar. En rolig utmaning för stabilisering, styrka, balans och smidighet.

### 9. Wild Ride 2011 – Nils Torring

Ett berg, 5 deletapper. Slapp dina hämningar och bli vild. Fantasien sätter igen gränser i detta spinningpass.

### 10. Puls och träning! – Stefan Emanuelsson

Vad säger pulsen under fysisk aktivitet? Hur kan man på ett effektivt sätt använda sig av pulsstyrning i sin träning? Hur orkar man mer? Maxpuls vs. tröskelpuls? Svar på dessa frågor och många fler ges under denna föreläsning.

### 11. Meditation – Carina Gerdani

Du får en inblick i vad meditation är och kan vara. Carina berättar även om hur Yogafilosofin ser på meditation. Du guidas slutligen genom några olika meditationstekniker. Vi ses på dunder!

### 12. Tribal House – Åsa Fornander

En fusion av afro och house! Tänk dig afrons stora rörelser som öppnar upp och involverar hela kroppen – tillsammans med housens fotarbete och bounce. Vi leker oss fram och testar att experimentera med steg och de olika stilarna. Enkel koreografi med fokus på känsla och rytmik.

### 13. GympaBoll – Lotta Westerlund

Ett inspirerande gympass på medelnivå där alla styrkeövningarna utförs med stor boll, vilket utmanar balans och stabilitet. Bollen är även med i någon av pulshöjarna.

### 14. Par Yoga – Linda Sjöholm

Tillsammans med en partner flödar vi synkroniserat och hjälper varandra till fysisk och mental fördjupning, balans och yogaglädje. Vi parar ihop er på plats.

### 15. Run with the bike – Lotta Bohlin

Flytta löppasset inombuss och genomför det dessutom på cykel! Med pulsen och upplevd ansträngningskänsla som verktyg beger vi oss ut på en resa nära tröskelpuls. Men var har vi vår tröskelpuls och hur varierar den i gruppen? Våga anta utmaningen!

8.30-9.30 9.45-10.45 11.00-12.00

13.00-14.00 14.15-15.15 15.30-16.30

### 16. Varför testa? – Ulf Malmsten

Timmen inleds med en teoretisk diskussion om tester: vem ska testa sig, vad ska man testa och isåfall varför? Kort genomgång av tester som erbjuds på Gerdahallen följer och därefter ges möjlighet att testa kroppskomposition, rörlighet, greppstyrka och spänst. (i vår nya testlokal)

### 17. Step Vibes – Robert Sörensen

Robert ger dig en utmanande och rolig stepklass full med energi och inspiration. Du bjuds på en fantastisk musikupplevelse. Steg för steg tar Robert dig vidare till nya höjder. Enjoy!

### 18. Body in Control Workshop – Jari Ketola

Hur ska du tänka när du planerar funktionell träning? Hur skapar du allsidighet för nå toppresultaten? Hur ser du kroppens olika delar i en funktionell helhet? Jari visar grunderna och ramarna för funktionell träning med rörelseanalys med hög precision, kroppskontroll och fysisk balans

### 19. Pilates – Carita Lesche

Core och funktionell träning med BalanceCushions - nyhet inom stabiliserings träning. Du kommer definitivt att uppleva en av dina största utmaningar inom träning med inriktning på core och balans. Alla som har provat älskar detta redskap!

### 20. Play with me – Caroline Berg

Denna cykelklass kommer ge dig intervallträning i olika former och hur vi kan leka med tiderna i kombination med musiken för att skapa en positiv och energigivande klass. När du går av cykeln hoppas vi på en känsla av "vad snabbt tiden gick" och "vad bra jag är"!

### 21. Träna funktionellt – Henrik Bramsvéd

Henrik lär dig grunden inom funktionell träning och hur du utformar en klass för att förbättra stabilitet, balans, kraft och rörlighet. Du får även ett utförligt självstudiematerial!

### 22. YinYoga – Anna Lindh

YinYoga är en lugn yogaform där fokus är på de djupa muskellagren, bindväv och leder. Yin Yoga är meditativt och energiförlostande. Positioner hålls länge med avslappnad muskulatur i syftet att öka flödet kring leder som höft, ländrygg och knän.

### 23. H.I.T Gymna – Henrik Bramsvéd

Effektiv, atletisk och rolig funktionell intervallträning med redskapen skivstång, hantlar och steplådor. Övningarna utförs individuellt eller parvis och utmanar kroppens stabilitet, balans, styrka och uthållighet. Den maximala träningsupplevelsen!

### 24. Urban Jazz – Åsa Fornander

En dansklass där du får tillfälle att uttrycka vad du känner med hela din kropp. Vi blandar influenser från jazz, hiphop och din egen personliga stil. På den här klassen kan du inte göra något "för stort eller för mycket" - tvärtom - det här är din tid att vara stjärna!

### 25. Anusara Yoga – Petra Tillgren

Anusara Yoga är en fysisk utmanande, dynamisk yoga form. Framförallt syftar Anusara yogan till att öppna upp din kreativitet, kraft, energi och ditt hjärta för att få tillgång till den unika kraft som finns inom oss alla. En lekfull klass där vi jobbar med SPANDA. Inversioner och armbalanser som får dig att se världen från ett nytt perspektiv.

### 26. Watch ride – Nils Torring

En tävlingsklass där tiden är viktig för att vinna eller försvinna. Kontroll över tiden och dina lagkamrater kommer göra dig till vinnaren i detta spinningpass.

### 27. Afro Power Dance – Team Gerd

Låt fötterna stampa, armarna svepa och rumporna svänga till de suggestiva trumrytmerna. Syftet med klassen är att göra ett lätt danspass som upplevs kraftfullt och frigörande. Självklart kommer du tillsammans med ledarna bli glad av att få vibrera, dallra, stampa och släppa loss ordentligt för sista gången denna dag!

### 28. Box – Ken Kvist

Med glimten i ögat tar Ken dig igenom ett intensivt pass som baseras på traditionell boxning. Här får du ett inspirerande pass där du får jobba mycket med din boxningsteknik och med nya, kreativa parövningar

## INSPIRATÖRER

### Caroline Berg

Caroline är IT-tjejen som älskar att träna och att förmedla träningsglädje till sina deltagare. Hon har lång instruktörserfarenhet inom gymna, gruppträning och spinning. Caroline är otroligt peppande och fylld av positiv energi som hon delar med sig av under klassen.

### Lotta Bohlin

Idrottsvetaren som till vardags arbetar heltid på Gerdahallen där hon sedan flera år tillbaka leder spinning och gymna. Lotta utbildar och fortbildar spinninginstruktörer samt är en av Gerdahallens testledare som genomför individuella fysiska tester. Tydlighet, styrka och magisk energi sammanfattar Lottas ledaregenskaper.

### Henrik Bramsvéd

Träningsinspiratör och internationell presentatör. Anlitad på kurser och convent i Norden, Europa och Japan. Arbetar heltid med utbildning och inspiration inom friskvård och träning. Har mottot - Rörelseglädjen är den bästa glädjen!

### Stefan Emanuelsson

Stf VD och verksamhetschef vid Gerdahallen. Idrottslärare och fysiolog med 20 års erfarenhet av träning och tester med stor bredd av motionärer, idrottare och personer från olika prestationssammanhang.

### Åsa Fornander

Åsa är en av instruktörerna i Team Nike Sverige. Till vardags undervisar Åsa klasser i Stockholm. Åsa har lanserat sin Tribal House klass på Crunch, NYC. Åsa jobbar också som tränare för Les Mills och som Nordisk programcoach för BODYJAM®

### Carina Gerdani

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

### Therese Granwald

Therese är författare och låtskrivare, och sedan många år aktiv motionär på Gerdahallen. Hon arbetar som adjunkt i Litterärt skapande på Lunds Universitets Författarskola och är en flitigt anlitad föredragshållare. Hon är även utbildad sängerska och har arbetat mycket med rösten som uttryckssätt.

### Magnus Gårdmark

Magnus hämtar inspiration från sin triathlonyckling och brinner för att sätta musik till sina spinningpass. Han jobbar sedan 4 år tillbaka med långsiktiga mål i spinningssalen, s.k. periodiserad träning. Magnus håller till på Gymnasium i Göteborg samt ingår i InCycles instruktörsteam.

### Jari Ketola

Jari är en ledande hälsoprofil med snart 20 års erfarenhet inom tränings-, motions- och fitnessbranschen. Jari har en bakgrund som elitidrottare med två landslag bakom sig i friidrott och bobsleigh. Han är författare till flera böcker och du möter honom regelbundet som tidsningen I FORMs personliga tränare.

### Carita Lesche

Carita driver Stockholm Pilates Center, ett internationellt tränings- och utbildningscenter för STOTT PILATES. Hon är en av Skandinaviens ledande profiler inom pilates. Med sin specialkompetens inom rörelseanalys och återträning av okontrollerade rörelsemönster har hon blivit flitigt anlitad som presentatör och föreläsare på den internationella marknaden.

### Anna Lindh

Anna har en lång och bred erfarenhet som instruktör, utbildare och ansvarig inom gruppträning. Anna arbetar heltid som aerobic- och yogansvarig på Gerdahallen. Hon är dansant, iderik och karismatisk. Anna ingår i Team Nike Sverige.

### Ulf Malmsten

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

### Linda Sjöholm

Linda guidar passionerat yoga på Gerdahallen sedan 6 år med individens utveckling som största drivkraft. Bakgrund inom elitidrott och dans och som massageterapeut.

### Robert Sörensen

Robert är pedagogisk ut i fingerspetsarna och med stor musikförståelse. Robert bor i Stockholm där han arbetar som naprapat och instruerar klasser på SATS. Han ingår i Team Nike Sverige.

### Petra Tillgren

Petra studerar Anusarayoga som är hennes grund men leker även med andra yogastilar. Hon guidar på ett säkert och energifyllt sätt med Anusarayogas hållningsprinciper som grund. Petra driver sedan 2003 studion preBALANS i Helsingborg.

### Nils Torring

Nils Torring är instruktören med egenskaper som galen och vild. Han har arbetat med spinning under 10 år. På ett roligt och utmanande sätt älskar han att förmedla annorlunda och spännande klassupplägg på träningskonvent i hela Norden

### Ken Kvist

Ken Kvist är en av tränarna i framgångsrika Höllvikens boxningsklubb. Bland sina adepter har han Patricia Berghult som nyligen vann ungdoms EM. Ken själv är tidigare landslagsboxare och blev nyligen utsedd till årets tränare. Han brinner för boxning och att inspirera människor i alla åldrar till fysisk aktivitet och tränar alltifrån skolorungdom och konfirmander till polisens piketstyrkor.

### Lotta Westerlund

Lotta har många uppgifter på Gerdahallen. Hon är en skicklig inspiratör som lett gymna, aerobic och gruppträning i snart 20 år, såväl för vuxna som för barn och ungdomar.