

velkommen til



Søndag 18. mars i Oslo

Hva er GymX Utetrening?

GymX utetrening er en utendørs treningsform for ungdom, voksne og godt voksne og en del av Norges Gymnastikk- og Turnforbunds tilbud av mosjons- og treningsaktiviteter til foreninger og lag. Dette er en allsidig trening med høy treningseffekt, trygge øvelser samt en sosial og morsom måte å trene på.

GymX utetrening passer for alle, både nybegynnere og godt trente. Øvelsene utføres i eget tempo og kan tilpasses etter fysisk form. Treningen skal gjennomføres ute, for eksempel: fotballbane, gressbane/plen, idrettspark, parkeringsområde, skolegård, etc. Alt foregår uten utstyr.

GymX utetrenings kurs

GymX Utetrening er en 8 timers kurs modul innen GymX sin utdanning som ikke krever basiskurs, trener I eller tilsvarende kompetanse i forkant. Denne modulen er basert på et ferdig treningskonsept med en treningstime innen kondisjon-, styrke- og balansetrening.

Man blir ikke instruktør eller trener etter gjennomført kurs. Man blir GymX motivator og skal kunne holde GymX utetreningstimen, uten instruktørerfaring fra før.

På dette kurset tilbys kun relevant teori og praksis til akkurat denne utetreningstimen. Man går gjennom alle øvelsene grundig på kurset. Det er valgte trygge, enkle, men samtidig effektive øvelser som er lett å gjennomføre. Organiseringen er godt gjennomtenkt og av den grunn kan personer uten tidligere instruktørerfaring holde denne timen.

Hvem kan starte med et GymX Utetrening parti?

Alle lag / foreninger fra NGTF kan opprette et parti med GymX Utetrening etter å ha deltatt på et GymX utetrenings- kurs som er på 8 timer.

Forbundet håper at klubbene får rekruttert flere voksne medlemmer med denne modulen. F.eks kan GymX Utetrening tilbys til foreldre som venter mens barna trener. **Alle deltakere på denne timen må være medlemmer i NGTF.** Det er mulig å tilby en til to prøvetimer før en evt blir medlem og deltaker på Utetrenings partiet.

Dato: søndag 18. mars fra kl. 10 til kl. 18.

Sted: Ullevål Stadion, Sognsveien 73 0840, Oslo

Krav for deltakelse:

Deltakere må være 16 år og oppover. Alle deltakere må ha en tilknytting til et lag i NGTF. Enten er man selv medlem eller ha noen i familien som er medlem i NGTF.

Pris: (inkluderer enkel lunsj): kr. 550,-

Kursavgiften blir fakturert lagene/deltakerne i etterkant. Kun legeerklæring er godkjent fravær.
Bindende påmelding.

Påmelding innen 1. mars!

Send en mail til kontaktpersonen med **navn, fødselsdato, klubb og mail til fakturering**. Første man til mølla prinsippet gjelder.

Kontaktperson for spørsmål og påmelding:

Gema Casado, (Konsulent voksne i NGTF)

gema.casado@gymogturn.no Mob: 952 29 468

Kursholder

Anne Berit Brekke Nyhamn



Anne Berit har lang erfaring som instruktør. Hun har de siste 20 årene vært instruktør for senior og voksne og har holdt timer bl.a i aerobic, step, yoga, dans, styrke og Tabata. Hun er NGTFs kursholder siden 2007 og har bidratt innen diverse kursmateriell.

I samarbeid med forbundet har Anne Berit utarbeidet GymX Utetrening.

Det er kjempeviktig å holde oss varme hele timen. Klær etter vær!