



## Winter Camp 2015

Lördagen den 10 januari  
Gnesta



[www.gnestahalsa.se](http://www.gnestahalsa.se)



### Winter Camp 2015

Tid:	Björkbacken	Dansut	Utomhus
08.30 - 09.30	Yoga Agnetha	Teamstyrka Katarina	Backintervaller Calle
09.45 - 10.45	Zumba Nybörjare Katarina	Däckys Björn	Offtrail Calle
11.00-12.00	Föredrag Matsalen		M-Outdoor Björn
12.00-13.15	Lunch	Lunch	Lunch
13.15-14.15	Core Björn	Shake it up Jannike	Multibana Katarina
14.30-15.30	Yoga Linda	EFFIT Katarina	Nordic Walking Marie-Louise
15.30-16.00	Avslutning med Stretch och utvärdering		



Pressbyrån



Önskebrunnen  
presenter & hantverk



- Har du problem med inflammationer i kroppen?  
-> Medicinsk laser är behandlingsmetoden för dig
- Har du ofta huvudvärk?  
-> Terapeutisk massagebehandling är metoden för dig
- Har du problem med ländryggen?  
-> Mobilisering är metoden för dig
- Vill du göra en förändring och komma igång?  
-> Personlig träning och coachning med din målsättning i fokus

I egna lokaler möts vi för samtliga behandlingar och individuell träning—  
allt för att hjälpa dig för att nå ett friskare liv!

Välkommen till Torggatan 15 eller läs mer om vad företaget erbjuder på

[www.gnestahalsa.se](http://www.gnestahalsa.se)



## Jannike Gustafsson

Älskar dansanta pass till glad latinomusik. Arbetar idag som lärare i grundskolan och innehar instruktörlicens i gruppträning sedan 2005.

Har drivit eget företag bland annat som hälsoinspiratör. Har arbetat på Worldclass som instruktör men har hjärtat i Smedsta Gymnastikförening.

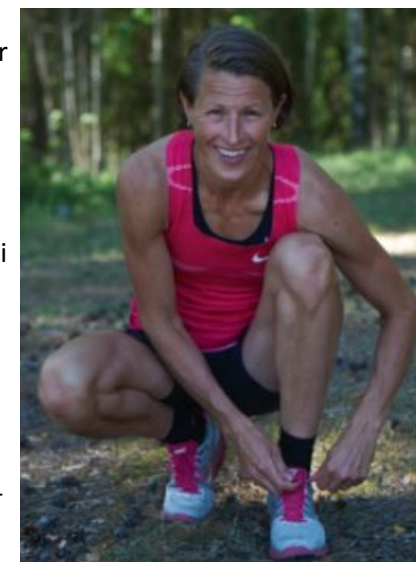
I föreningen leder hon ett pass som hon valt att kalla för "Shake it up" och är även motionsledaransvarig.



## FÖRELÄSARE—Malin Ewerlöf

Inledde tävlingskarriären som sjuåring och toppade densamma 1998 då jag vann den enda svenska medaljen vid EM i Budapest med ett silver på 800 meter. Har fortfarande de svenska rekorden på 800 meter och 1 500 meter. Valde år 2002 att lägga elitkarriären åt sidan för att läka mina sargade hälsenor.

Efter att ha fött tre barn är jag nu tillbaka i en andra karriär, nu som långlöpare. Numera kallar jag mig för elitmotionär. Är utbildad friskvårdskonsulent, gått kurs i massage, jobbat som cykelbud, jobbat på back office på Matteus Fondkommission, jobbat som säljare på Axa och hållit i friskvårdsupplägg för personal på företag.



## Marie-Louise Andersson

Arbetar som redovisningsekonom på Södertuna slott där jag även är friskvårdsansvarig. Uppvuxen i en idrottsfamilj som provade på det mesta. Tävlade i pingis och ishockey som ungdom. Numera är det stora intresset motion i allmänhet med längdskidåkning som det största intresset. Har nyligen åkt Vasaloppet och genomfört halvklassikern. Stavgång började jag med för 4-5 år sedan i Björns grupp "Träna inför Vasaloppet".

Stavgångsträningen är en utmärkt förberedelse träning inför skidsäsongen eller för den som bara vill hålla sig i trim. Ger så mycket mer än att bara ta en rask promenad eller joggingrunda. Att få aktivera fler muskler i kroppen förebygger skador och att komma väl förberedd till en tävling man anmält sig till är så mycket roligare.



## Carl Pramlid

Carl har tränat och tävlat aktivt i orientering sedan början av 90-talet och är nu också tränare för OK Klemmingens Juniorer och Seniorer.

Genom att vara med på Wintercamp vill han inspirera andra att komma igång med löpträningen och visa vilka möjligheter det finns i Sverige där vi kan röra oss fritt i naturen.

När Carl inte är ute och tränar arbetar han med uppgraderingen av den Röda Linjen i Stockholms Tunnelbana.



## Winter Camp 2015

Gnesta Hälsa Friskvård AB har sedan 2012 haft visionen att skapa ett lokalt projekt i hälsans tecken. Vi vill erbjuda ett träningsevent i Gnesta, med utmanande och roliga pass och få konceptet att växa med tiden. Nu tre år senare anordnar vi det femte konventet—Välkomna!

Lördagen den 10 januari, i och omkring Dansutskolan, Gnesta 08.30-16.00

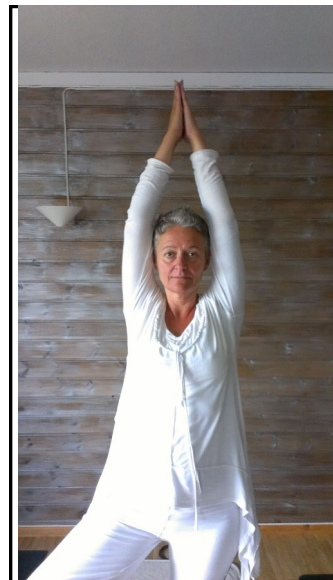
Inskrivning mellan 08.00—08.15 samt praktisk information 08.15-08.30

Lunch samt frukt och kaffe under dagen ingår i priset som är 600 SEK (ink moms)

*Schema finner du på baksidan,  
och nyheter denna gång är  
Shake it up, Däckfys samt  
Teamstyrka!*

### Föredrag—"Vikten av att våga sätta höga mål"

Malin Ewerlöf föreläser om hur konsekvent handlande och uthållighet skapar resultat, både idrottsligt och i vardagen. Berättar också om hur hon hanterar nervositet och hur hon lyckas pussla ihop träning på hög nivå med att vara småbarnsförälder.



## Yoga - Surya Kria

Ett yogapass där vi arbetar mycket med vår energi.

Att bygga energi, stärka vår kropp och öka vår förmåga till fokusering och klarhet. Det ingår även en kort meditationsövning.

Kondition

Styrka

Rörlighet

Balans

Spänst





## Teamstyrka

I detta pass arbetar vi funktionellt och ger utrymme för oregelbundenhet, instabilitet, rotationer och framförallt en lustfylld utmaning. Kroppen stärks på ett naturligt utmanande sätt.

I Teamstyrkan använder vi handskar, gum-miband, rep, käppar, medicinbollar och varandras kroppstyngd som främsta redskap.

Ett varierat styrkepass där vi peppar varandra och framför allt har roligt!

Kondition	██████████
Styrka	██████████
Rörlighet	██████████
Balans	██████████
Spänst	██████████



## Backintervall

På passet går vi igenom och prövar hur man kan träna backlöpning för att bli en starkare och snabbare löpare!

Passet genomförs på den beryktade "Backrundan" i Gnesta där vi prövar att springa i både kortare och längre backar.

Efter passet kommer du ha verktyg för att själv kunna träna backlöpning på ett effektivt sätt.

Kondition	██████████
Styrka	██████████
Rörlighet	██████████
Balans	██████████
Spänst	██████████



## Zumba -

### Nybörjare

Välkommen att upptäcka glädjen och energin i Zumba! Vi möter dansstilar såsom Merengue, Salsa, Reggaeton och Cumbia i passet.

Passar alla som älskar att röra sig till medryckande musik på ett kravlöst sätt. Här finns inga rätt och fel - din egen stil och rörelseglädje är det som räknas! Enkel koreografi så alla kan hänga med.

Kondition	██████████
Styrka	██████████
Rörlighet	██████████
Balans	██████████
Spänst	██████████

## Linda T Bingman

Började med yoga 2002. I kombination med löpträningen upptäckte jag att yoga gjorde mig starkare, smidigare och mer uthållig.

2008 började jag min yoga lärarutbildning och har sedan dess haft både grupp- och individuell träning. Under höstterminen 2011 gick jag en fördjupad kurs i min utbildning för internationell licensiering enligt Yoga Alliance.

Jag arbetar även som lärare i ämnet Idrott och Hälsa. Rörelse, träning och en hälsosam livsstil för kropp och själ är det jag brinner för och det jag vill inspirera till, i mina möten med stora som små.



## Agnetha Jepsen

Massör/Massageterapeut/Andningsterapeut—Livsyogalärare.

Startade sin verksamhet för 8 år sedan i Strängnäs där hon fortfarande är verksam. Som person är hon nyfiken, lyhörd, äventyrslysten och älskar utmaningar.

Hon vidareutbildar sig årligen för att ge det bästa till sina kunder.

Driver även en liten butik där hon säljer ekologiska hud och kroppsvårdsprodukter samt de bästa kosttillskotten på marknaden.



## Björn Jansson

Sedan 2008 driver Björn företaget Gnesta Hälsa Friskvård AB. Björn är utbildad friskvårdskonsulent, Personlig Tränare (PT) och certifierad Massör. I de unga åren tränade Björn orientering på elitnivå, samtidigt spelande fotboll och ishockey. Det har även blivit några starter i multisporttävlingar, i Lidingöloppet och på senare år Vasaloppet samt Cykelvasan.

Sedan 2002 har Björn arbetat heltid med friskvård och varit instruktör inom gruppträning på bl a Scantias friskvårdsanläggning Gröndal, Korpen Södertälje och åt Smedsta Gymnastikförening. Björn är utbildad instruktör inom funktionell styrketräning, Box o Kick, gympa, vattengympa, spinning, styrka i grupp, coretraining, coreball-training, cirkelträning, Moveoo konceptet mm.



## Katarina Sterner Jansson

Till vardags arbetande som Financial analyst på Hewlett-Packard Sverige AB, med nordiskt ansvar för outsourcade ekonomiska processer till center runt om i världen. Jobbar mycket med projekt vilket innebär samarbete och utmaningen att arbeta med olika kulturer och tidszoner.

Suppleant i bolaget Gnesta Hälsa Friskvård AB. Stort intresse av friskvård och gruppträning. Har arbetat som instruktör i 30 år, både med barn, ungdomar och vuxna. Utbildningar genom Svenska Gymnastikförbundet, AerobicWeekends samt Zumba Fitness (licencierad Zumba-instruktör/Zumba Core instruktör). Instruerar i Zumba, EFIT/Box samt Parkour i Smedsta Gymnastikförening och är också föreningens ordförande.

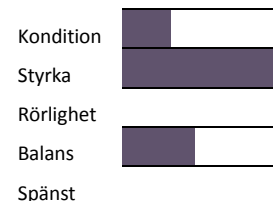


## Däckfys

Passet tränar de långsamma och de explosiva muskelfibrerna, stärker kärnmuskulatur samt tränar både styrka och uthållighet.

I Däckfysen använder vi innerslangar och däck av olika storlekar på olika sätt.

Förbered dig på ett tuff och roligt pass med otraditionella redskap.



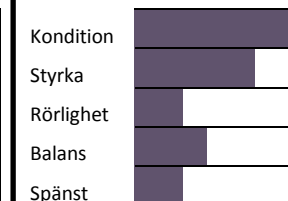
## OffTrail

Häng med ut i naturen och prova på OffTrail.

Vi springer i grupp på en uppmärksam bana med fartsträckor. Under passet går vi igenom hur man värmer upp, vad man ska tänka på när man springer i skogen och vad som är viktigt att göra efter passet.

Efter passet kommer du ha verktyg för att kunna integrera OffTrail i din löpträning på ett effektivt sätt.

Det är viktigt att ha kläder som tål att bli smutsiga/tåla väta.

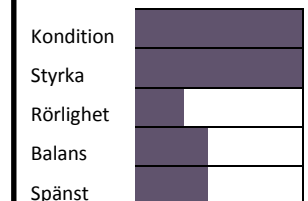


## M - Outdoor

Vi tränar i utomhusmiljö och förutom kroppen och en partner används käppar och snören som redskap. Moveometoden bygger på tre hörnstenar:

- Nyfikenhet och utmaningar
- Rotation
- Instabilitet

Vi tränar alla muskler, även de vi inte vet att vi har! Syftet är att utmana sig själv på ett sätt kroppen inte är van att träna, att du kan utgå från din egen nivå och att ha riktigt roligt.





## CORE

Bålen kallas ibland kroppens kärna (Core) och består av många små muskler som ligger djupt inne i kroppen nära ryggraden. Deras främsta uppgift är att stabilisera ryggen och att överföra kraft från överkroppen till benen. Efter som bålen involveras i så gott som alla styrkeövningar är en stark bål en förutsättning för att man ska kunna träna andra muskelgrupper med god teknik och få ut maximalt av övningen.

Kondition	
Styrka	██████████
Rörlighet	██████████
Balans	██████████
Spänst	



## Shake it up

Passet där medryckande latinotoner får dig att med glädje röra dig på och omkring stepbrädan. Ett pass där hela kroppen aktiveras, och där du följer instruktören och musiken och inte behöver öva in en koreografi på samma sätt som vid ett traditionellt steppass. Konditionshöjande, en del styrka och ett bra pass för ben och säte.

Kondition	██████████
Styrka	██████████
Rörlighet	██████████
Balans	██████████
Spänst	██████████



## Multibana

Vi arbetar oss runt en bana i skogen som utmanar balans, styrka, smidighet och kondition. Vi möter ett antal hinder på vägen—var beredd på det oväntade. Ömma kläder och handskar rekommenderas för detta pass.

Kondition	██████████
Styrka	██████████
Rörlighet	██████████
Balans	██████████
Spänst	██████████



## Vinyasa Yoga

Detta är en individanpassad yogaform där alla tränar och utvecklas efter sin förmåga. Den har sitt ursprung i Hatha yoga (fysisk yoga) och består av en kombination av rörelse och positioner tillsammans med en fokuserad andning. Det är en dynamisk yogaform som bygger styrka, smidighet och medveten närvaro. Om du är stel eller har värk kan yogan hjälpa dig.

Kondition	
Styrka	██████████
Rörlighet	██████████
Balans	██████████
Spänst	



## EFIT

I Effektiv Funktionell Intensiv Träning tränas både styrka och uthållighet med hjälp av funktionella övningar, med egna kroppsvikten eller med redskap. Övningarna görs ofta under hög intensitet. Ibland görs övningarna med ett visst antal upprepningar, och ibland med flesta möjliga upprepningar under en viss tid.

I EFIT tränar man dessutom rörlighet, explosivitet, snabbhet, koordination, precision, smidighet och balans.

Kondition	██████████
Styrka	██████████
Rörlighet	██████████
Balans	██████████
Spänst	██████████



## Nordic Walking

En effektiv konditionsträning som passar alla. Positiva effekter: Ökad kaloriförbrukning, ökad puls, ökad energiförbrukning, ökad rörlighet/minskad belastning-

Det är tempot, hur länge, samt i vilken terräng man tränar som avgör om det blir lätt och enkelt, eller tufft och svårt.

Vi börjar med en teknikgenomgång för att sedan ge oss ut i terrängen.

Kondition	██████████
Styrka	██████████
Rörlighet	██████████
Balans	██████████
Spänst	██████████