



GymX

Webinar Turn for voksne

Torsdag 01.september kl.20.30-21.30 inviterer vi alle våre trenere på et webinar om Turn for voksne. Turn er en fantastisk aktivitet som alle har nytte av å drive med, da fokus på kjernemuskulatur, stabilitet, styrke, bevegelighet og skadeforebygging er viktig for alle. Derfor er det viktig å kunne tilrettelegge øvelser fra gym og turn på en trygg måte og med god teknikk, slik at også voksne kan trene turn.

På dette webinarret vil du lære blant annet:

- ✓ Hvorfor drive med voksenturn
- ✓ Hensyn ift. trening av voksne
- ✓ Hvordan legge opp en treningsøkt
- ✓ Hvordan tilpasse økten til alle nivåer

Webinaret varer i 1 time fra kl. 20.30 - kl. 21.30 og består av 1 økt à 45 min, samt 15 min spørsmålsrunde. Har du temaer du vil gjerne ta opp eller noe du lurer på, send det i forkant av webinarret til bredde@gymogturn.no.

Påmelding gjøres via minidrett.no. Søk etter kurs-ID **6747934**.

Kursholder

Elise Dahl-Hansen

Elise har lang erfaring innen turnsporten både som tidligere toppturner i apparatturn, fulltidsansatt hovedtrener, dommer og kursholder. Hun har også vært topputøver i polesport og streetworkout med flere NM-titler og to 5-plasser i VM i polesport.

Dette sammen med en bachelor i Bevegelsesvitenskap og personlig trener utdannelse fra AFPT har Elise mye erfaring med trening og aktivitet. Hun er spesielt engasjert med å fremme voksenturn og gjøre det tilgjengelig for alle. Deriblant har hun startet opp voksenturntrening for tidligere Gymfit-Gymnastics i Trondheim og Kabelvåg Idrettslag. I tillegg er hun vært arrangør for Lofoten Turncamp for voksne som er en ukes treningsleir som kjøres i Kabelvåg om sommeren.

