



GymX

GymX IDÉKURS TURN FOR VOKSNE

16. oktober i Oslo

NGTFs breddekomiteen inviterer til et idékurs om Turn for Voksne med Elise Dahl-Hansen. Turn for voksne har blitt veldig populært i mange klubber og det er en stor etterspørsel etter inspirasjon og ideer. Kurset passer både for de som vil starte et parti eller de som allerede tilbyr turn for voksne.

Dato: Lørdag 16. oktober fra kl 10:00 til 17:00

Sted: Norges Idrettshøgskole (NIH), Sognsveien 220, 0863 Oslo.
[Informasjon om hvordan finne fram til NIH.](#) Du møter oss i turnsalen.

Målgruppa: Alle som er medlem i en NGTFs klubb og er over 16 år.

Innhold:

- Hvordan legge til rette for turn for voksne
- Ting å være obs på
- Oppvarmingsmetoder
- Core øvelser
- Apparatoppsett og øvelser for ulike nivåer
- Elementer: håndstående, sats, rotasjoner, baklengs salto, etc.
- Calisthenics inspirerte øvelser
- Spesifikk bevegelighet

Påmelding: Innen **1. oktober**.

Påmelding gjøres via www.minidrett.no. Søk kurs: «GymX idékurs turn for voksne» eller Kurs-Id: 5100024.

Det er bindende personlig påmelding til kurset. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at avmeldingsfrist er utløpt. Avmelding sendes på e-post til gema.casado@gymogturn.no. Avmeldingsfrist er samtidig som påmeldingsfrist. Ved avmelding går plassen automatisk til den som står øverst på venteliste, derfor er det ikke anledning til å bytte deltakernavn internt i klubb. Det er begrenset antall plasser på kurset. Førstemann til mølla gjelder!

Kursavgift: kr 500,- per deltaker skal faktureres til klubben i etterkant.

Kontaktperson for spørsmål: gema.casado@gymogturn.no Tlf: 473 853 96

[Meld deg på!](#)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Sognsveien 73, 0840 Oslo

gymogturn@gymogturn.no

Org.nr.: 9702322796

www.gymogturn.no

@norgesgymnastikkogturnforbund

@gymogturn