

Inspirationsdagen 2019 - Schema

PLATS/ TID	Paris	Aten	Rom	Madrid (Cykel)	Wien (Indoor Walking)	Bottenviken (Aqua)	England	Lissabon	Moskva	Split (Gymmet)	Luxemburg (Föreläsning)
10:00- 11:00	Best of BODYATTACK™ Team IKSU	Stick to it Pernilla Gunnskog	Tung Styrketräning med din kropp som redskap Johan Carlaby	LOOPDAY Cykel Watt 55 Jimmy Lundqvist	Girl on fire Indoor Walking 55 Linnea Wärmedal		Animal Movement Moa Westman	Yoga och meditation-oftast bra men inte alltid (Workshop) Per Höglund	Jord, eld, luft och vatten Total Training (45 min) Johanna Huuva		
11:15- 12:15	Hur kan vi minska skaderisken i Yoga (Workshop 90 min) Per Höglund	Urban Afro Filippa Andersson	Body, soul & slam Pernilla Gunnskog	SPRINT™ (30 min) Ylva Berglund & Elin Atlebond		Svettas i vatten? Kom och testa Aqua Total Training 55 Ondina Placencia & Tina März	Total Training Cardio ft. IKSU sports Hanna Fransson & Karin Johansson	Inner Strength (45 min) Team IKSU	Dynamax En smart och hållbar träning Oskar Tollknäpper		
12:30- 13:30	Starttid 13.00 GRIT™ (30 min) Team IKSU	Twerk Out Anna Hellström	Tung Styrketräning med din kropp som redskap Johan Carlaby				Styrka och rörlighet för dig som egentligen gillar konditionsträning Lars-Gunnar Skoog & Malin Skoog	Soma Move® (45 min) Team IKSU	Våga utmana! Total Training Buren Elisabeth Wigenstam <i>Sal: Split</i>	Åt för hälsan Andreas Norman	
13:45- 14:45	Hitta din Yoga (Workshop 90 min) Per Höglund	Loaded progressive Dynamisk stretching Johan Carlaby	Stick together Pernilla Gunnskog	MTB Watt Cykel Watt 70 (70 min) Sara Johansson & Erik Rahimi					Movement Total Training Susanne Nilsson		
15:00- 16:00	Starttid 15.30 BODYPUMP™ Rewind and play Team IKSU	BODYCOMBAT™ Team IKSU	Happy, healthy hips Pernilla Gunnskog					Yinyoga för vila och återhämtning Anna Bäckman	Utmana DIG själv! Total Training Daniel Eriksson		

Klassbeskrivningar

Klockan 10:00-11:00

Best of BODYATTACK – Team med Lisa Rydelius, Sofia Bergkvist, Martina Rosslund, Johanna Sandström och Ida Brännström

BODYATTACK® är ett sportinspirerat konditionspass som utmanar och utvecklar vår styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningssklass kombinerar atletiska aeroba rörelser med styrka och stabiliseringsövningar.

Stick to it - Pernilla Gunnskog

Denna klass med ”stickan” blandar styrka & stretch på ett unikt sätt. Vi arbetar med övningar för muskelaktivering, ett ökat rörelseomfång, styrka & flexibilitet. Mobilitet + stabilitet + styrka.

Tung styrketräning med endast din kropp som redskap - Johan Carlaby

Här kommer vi göra till synes enkla övningar, där vi ofta saknar funktion, till det tyngsta styrkepasset vi troligtvis gjort i år! Det kommer vara frustrerande, det kommer vara jobbigt men på ett helt annat sätt än vad de flesta av oss är vana vid.

LOOPDAY - Cykel Watt 55 - Jimmy Lundqvist

Ur trygghet föds modet. Ett enkelt, roligt och tydligt intervallpass där överraskningarna är få men träningseffekten är direkt. Ny eller erfaren kommer du hitta din utmaning. Kom ihåg... vi startar och avslutar tillsammans.

Girl on fire - Indoor Walking 55 - Linnea Wärmedal

Här får du känna hjärtat slå, öronen susa och lungorna bränna. Ett högtintensivt intervallpass där du får testa dina gränser och utmana såväl ditt hjärta som ditt pannben.

Animal Movement - Moa Westman

Häng med på en spännande rörelseresa med fokus på att komma tillbaka till de rörelser vi är gjorda att kunna utföra. Det är bara att kolla på barn så kan vi få inspiration till alla de naturliga rörelser de gör nära marken. Vi är gjorda för att kunna ta oss upp och ned från golvet, att gå på alla fyra och mycket mer. Under denna timme kommer vi väcka igång hela kroppen och träna på att arbeta med den som en helhet. Animal Movement baseras på naturliga rörelser där vi tillsammans med vår kropp illustrerar djurriket och dess rörelser.

Yoga och meditation - oftast bra men inte alltid... - Per Högberg (Workshop)

Sjukgymnastik, stresslindring, akrobatik med andlig touch eller en väg att lära känna hela sin varelse? Yoga kan fylla många olika funktioner i människors liv och verka på olika plan. Vi tittar på några av dessa men också när, hur och för vilka individer yoga, i vissa former riskerar att inte vara det bästa alternativet.

Jord, eld, luft och vatten - Total Training - Johanna Huuva

Ett högintensivt och lekfullt pass där vi jobbar utifrån våra för dagen egna förutsättningar med de fyra elementen som utgångspunkt; jord, eld, luft och vatten. *Passet är 45 min*

Klockan 11:15-12:15

Hur kan vi minska skaderisken i yoga - Per Högberg (Workshop)

Skador och smärta inom yoga kan ha många orsaker och ska respekteras men behöver inte alltid vara något negativt. Vi tittar på ämnet både utifrån ett kort och långt perspektiv, hur kan vi arbeta förebyggande respektive förhålla oss till existerande skador? *Workshopen är 90 min!*

Urban Afro - Filippa Andersson

Urban Afro är en kraftfull dansklass där fokus ligger på rytm, flow och power. Rörelserna är stora, naturliga och upprepas till moderna trumrytmer vilket gör att vi kan släppa tankarna och landa in i kroppen. Vi sparkar av oss skor och sockar, släpper lös håret och förbereder oss på att svettas!

Body, soul & slam- Pernilla Gunnskog

Ett intensivt helkroppspass med slamballs och kroppen som redskap. Vi har roligt, vågar vara explosiva, och förväntar oss det oväntade...

SPRINT™ - Elin Atlebond och Ylva Berglund

30 minuter högintensiv intervallträning med cykeln som utrustning. Passet involverar kraft, styrka och hastighet.

Svettas i vatten? Kom och testa! – Aqua Total Training - Tina Mårtz och Ondina Plasencia

Tina och Ondina bjuder på ett glädjefyllt, energiskt och tufft pass för både kropp och själ där det är fritt fram att dansa och sjunga med! För att testa om det går att svettas i vatten bjuds det på intervaller till extra peppig musik med låtar vi minns från 60-talet och framåt.

Total Training Cardio – ft. IKSU sports - Karin Johansson och Hanna Fransson

Total Training Cardio – ft. IKSU sports är ett svettigt och pulshöjande pass där vi tas med på IKSU sports egna populära sporter i en twist. Maxat med träningsglädje!

Inner Strength - Team med Pernilla Nordlund, Sandra Vikström och Rakel Nyrén

En effektiv klass som består av 3 delar: Core, Gymnastik och yoga. Den stärker oss inifrån och ut, samtidigt som vi får utmana vår styrka och rörlighet, så mycket vi önskar! I den första delen får vi grunderna från Core och funktionell träning, vilka inkluderar rörelser och positioner som utmanar vår stabilitet och balans. I den andra delen utmanar vi vår styrka, hastighet och kroppskontroll med olika tekniker från gymnastiken. En flödande yogasekvens avslutar klassen som får oss mer fokuserade. *Passet är 45 min.*

Dynamax - En smart och hållbar träning - Oskar Tollknäpper

Vi kastar oss in i en värld av utmaning för både kropp och knopp. I denna workshop får vi styrka, uthållighet, koordination, precision och lite puls – allt på grund av en boll. Hur svårt kan det vara?

Klockan 12:30-13:30

GRIT® - Team med Nicolina Burman, Elin Atlebond, Evelina Asplund, Sara Sandström och Louise Larsson

Les Mills GRIT™ är 30 minuter högintensiv intervallträning. GRIT™ strength har fokus på styrka och vi använder skivstång och viktplatta. Effektiv träning som förbättrar vår syreupptagning, styrka och uthållighet. *Starttid 13:00*

Twerk Out - Anna Hellström

En fartfylld dansklass med grund från Jamaicas ghetton med stilen Dancehall. Fokus på att ta fram din inre drottning eller kung i den specifika stilen Queen style. Queen stilen karakteriseras av attityd, senaste dansstegen och av att äga din kropp och din scen. Mycket rumpskak utlovas!

Tung styrketräning med endast din kropp som redskap - Johan Carlabby

Här kommer vi göra till synes enkla övningar, där vi ofta saknar funktion till det tyngsta styrkepasset vi troligtvis gjort i år! Det kommer vara frustrerande, det kommer vara jobbigt men på ett helt annat sätt än vad de flesta av oss är vana vid.

SomaMove® - Team med Johanna Westberg och Evy Andersson

Här arbetar vi med kroppen som motstånd och med underlaget som vårt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av olika rörelsemönster där vi både tränar styrka, kondition, rörlighet, stabilitet och balans. Den stela blir rörlig och den rörlige blir stark.

Styrka och rörlighet för dig som egentligen gillar konditionsträning – Lars-Gunnar Skoog och Malin Skoog

Pulsbaserad styrka med crossfit-tänk. Vi jobbar med 5 olika styrkeblock och rörlighet som aktiv vila. Passar alla och extra bra för konditionsidrotter. Till vår hjälp har vi bollar, vikter och gummiband.

Våga utmana! - Total training Buren - Elisabeth Wigenstam

I Buren jobbar vi intensivt och nära varandra. Vi svingar kettlebells, går armgång och ger kroppen en rejäl genomkörare. Ett perfekt pass för alla som vill bättra på tiden till nästa hinderbana eller som är nyfiken på att testa sina gränser. 60 välinvesterade minuter som garanterat lämnar ett leende på läpparna och kanske några trötta muskler.

Ät för hälsan - Andreas Norman

Vad har hänt med våra portionsstorlekar de senaste åren och hur ofta är egentligen bra att äta? Hur ser vi på hunger och mättnad och vilka smarta matval kan vi börja ta? Genom att äta med vår handflata som måttstock kan vi få svar på många av dessa frågor!

Klockan 13:45-14:45

Hitta din yoga - Per Högberg (Workshop)

Att utforma och anpassa en yoga-rutin utifrån våra egna eller våra deltagares förutsättningar, behov och livssituation. Vad kan en yoga-rutin innehålla? Finns det en optimal tidslängd? Hur kan vår yoga komplettera andra träningsformer? I klassen utforskar vi olika aspekter inom det mångfacetterade begreppet yoga. *Workshopen är 90 min!*

LPS (loaded progressive stretching) och dynamisk stretching - Johan Carlaby

En stretchklass där vi utmanar kroppens ytterlägen och skickar signaler genom nervsystemet till muskelcellerna för att skapa mer kroppskontroll.

Stick together - Pernilla Gunnskog

Teamwork eller tävling...eller kanske lite av båda. Kom som du är så jobbar vi igenom kroppen tillsammans med "stickan" som redskap. Utmaningar och skratt i olika styrke-/balans-/ och stretchövningar.

MTB Watt Cykel Watt 70 - Sara Johansson och Erik Rahimi

Våga utmana dig själv med ett MTB (Mountainbike) inspirerat Cykel Watt pass med syfte att pressa "gränsen". Under 70 min får du lära kroppen att acceptera och jobba med känslan av trötthet när du egentligen vill falla tillbaka till det mer bekväma. På så sätt blir du både uthållig och stark. Att göra det tillsammans är betydligt enklare än att göra det själv! *Passet är 70 min.*

Movement - Total Training - Susanne Nilsson

Under 55 min tränar du inom olika delar som styrka, rörlighet, koordination, explosivitet och kondition. Funktionell träning där kroppen utmanas i olika riktningar, tempon och belastningar utifrån dina egna förutsättningar. Vår kropp är byggd för att kunna göra så otroligt många saker, därför ger vi den möjligheten att få träna på grundläggande rörelser som vi gör ofta i kombination med det vi gör mer sällan. Det viktigaste är du skapar en rörelse som fungerar för just dig eftersom fokus ligger på att göra just det du är byggd för, Movement!

Klockan 15.00-16:00

BODYPUMP® "Rewind and Play" - Team med Susanne Stattin, Hanna Hägglund, Magdalena Bergling, Maria Johansson, Barbro Jonsson, Eivor Ferry och Angelica Kny

I BODYPUMP® tränar vi styrka med skivstång, vikter och vår egen kroppsvikt som redskap. Vi får en utmanande och balanserad genomgång av alla muskelgrupper i hela kroppen och kommer att bli starkare och uthålligare. Den här gången är vi 7 instruktörer med totalt 106 års erfarenhet av BODYPUMP®. Tillsammans med er deltagare lyfter vi taket med ett gäng BODYPUMP® favoriter. Dags att spola tillbaka och trycka på play. *Starttid 15:30.*

BODYCOMBAT® - Team med Elin Atlebond, Anna Hellström, Johanna Sandström, Amanda Stendahl och Michael Mårtensson

BODYCOMBAT® är kampsportinspirerad konditionsträning med tekniker från karate, taekwondo, capoeira, boxning och muay thai. En fartfylld klass med massor av kraft och energi där vi använder slag, sparkar och kickar för att träna kondition, koordination och styrka. Musiken är stark, drivande och intensiv och får oss att kicka högre och slå hårdare.

Happy, healthy hips - Pernilla Gunnskog

Ett rörlighetsstyrkepass med fokus på höften. Där en del av övningarna kan ta oss till "Crampcity"...

Yinyoga för vila och återhämtning - Anna Bäckman

Varva ner och låt både kropp och sinne vila och återhämta sig under detta yinyoga-pass. Anna guidar oss till sittande och liggande positioner som passar för just dina förutsättningar, där fokus ligger på att hitta avslappning och närvaro. Enkelt att utföra, passar för alla.

Utmana DIG själv! – Total Training - Daniel Eriksson

Utmana dig själv med en blandning av gymnastik, friidrott och tuff träning.