

ToppConvention

Växjö • 2014

Gympa • Step • TRX • Spinning • Yoga
• Tabata • SOMA • Vattenträning





KORPEN

17 augusti

www.toppconvention.se



Välkommen till ToppConvention Växjö 17 augusti 2014

	TELEBORGSHALLEN			SIMHALLEN, vatten		SIMHALLEN			
	Stora Hallen A	Aerobicsalen B	Lilla Salen C	Stora bassängen/ Djupvatten 27°	Multibassängen 29°	Spinninglokalen	Lilla salen	Stora salen	Utepass
09.30	1. Gympa Puls Ett fartfyllt gympapass där glädje och energi blandas upp med ren konditionsträning. Vi jobbar med två pulstoppar där stegkombinationerna är enkla så att vi kan nå max! <i>Emelie Sjöberg</i>	2. TRX En funktionell träningsform där du tränar med ett TRX band- Du använder din egen kroppstyngd och jobbar mot gravitationen. Ger styrka, flexibilitet, balans och uthållighet. <i>Peter Logozar</i>	3. Step For All Step när det är som bäst. En klass fylld med personlighet och känsla på en steplåda. Smidiga övergångar och hög intensitet guidar Emma dig till finalen. <i>Emma Johansson</i>	4. Djupvattenpass Här jobbar vi på djupt vatten med västar och olika redskap. Fokus läggs på flera olika muskelgrupper samt kondition. Inspirerande musik utlovas. <i>Emma Sahlin</i>	5. Viva La Salsa Till sköna rytmer kör vi enkla effektiva rörelser som är anpassade efter vattnets förmåga. Let's Salsa! <i>Anna Munther</i>	6. Med hjärta i musiken Peppande musik och enkla instruktioner präglar detta pass med stegrande intensitet, där mjölksyran är bannlyst och var och en kan utmana sig på sin egen nivå från nybörjare till elit. <i>Arne Berge</i>	7. Global Yoga Power En klass som utmanar dig till att ansluta till din kärna, att vara stark och centrerad. Långsamt och medvetet tillsammans med andetaget arbetar vi oss upp till toppen. <i>Kajsa Henningsson</i>	8. SeniorGympaPass Ett härligt gympaprogram med musik och rörelser anpassade till våra äldre deltagare. Balans, koordination, styrka och rörlighet tränas på ett varierat, trevligt och lagom sätt. Rörelseglädje!! <i>Sofia Sterner</i>	
11.00	9. Indoor Power Training 50 minuter tuff styrka med pulshöjande inslag. Vi jobbar med den egna kroppsvikten och en del parövningar. Högintensivt, svettigt men väldigt kul! <i>Lisa Kaptein Kvist</i>	10. Dance Mania Enkel och effektiv träning, en dans/konditionsklass med stort fokus på musikvariation och rörelseglädje. Vi tränar en låt i taget med olika rörelsemönster. <i>Anna Munther</i>	11. Inner Strengt Ett corepass där fokus ligger på att stärka din inre muskulatur. Förbättra din styrka och din hållning genom både liggande och stående övningar. Passar alla och övningarna kan anpassas efter individuell förmåga. <i>Jennifer Wiklander</i>	12. Intensiv Djupvatten Vattenträning på djupt vatten med västbälte. Välkommen till ett intensivt pass där du garanterat får upp pulsen och känner musklerna jobba samtidigt som du har roligt. <i>Elin Sandberg</i>	13. Aqua Power Ett intensivt vattenpass med fokus på styrka. Att träna i vatten är skonsamt men det kan också vara fantastiskt givande och härligt utmanande. Här tar vi fram vårt inre driv. Våga utmana! <i>Sofia Sterner</i>	14. Best of Spinnintervall Ett fartfyllt intervallpass till den skönaste spinningmusiken. En hisnande färd fylld med upplevelser och utmaningar som tar dig till magic moment. <i>Viktoria Hammarström</i>	15. SOMA Ett holistisk allomfattande fysträning, atletisk men mjuk. Rörelser och kunskap förenat. SOMA är en filosofi, en lära och en träningsform. Kom och prova! <i>Anna Lindh</i>	16. Ryggpass Låt dig inspireras av ett allsidigt gympapass på lågintensiv nivå. Tempot är lugnt och effektivt med koncentration på styrke- och rörlighetsträning och kroppskänedom. Övningsvalet är anpassat efter deltagare som ibland har problem med rygg eller nacke eller vill komma igång efter skada eller sjukdom. Medryckande, inspirerande och kul! <i>Helene Tännander</i>	17. TRX Rip Trainer Ute i naturen tränar vi styrka, balans, core, kondition, flexibilitet, speed och uthållighet. I passet används en särskild stav med ett kraftigt band som ger en varierad och ostabil belastning som möjliggör dynamiska, explosiva och roterande övningar. UNIKT! <i>Fredrik Ringberg</i>
12.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00	18. Basic Movement Upplev den genuina gympaandan i ett härligt basgympapass med stor rörelseglädje där det är enkelt att hänga med. Detta pass innehåller allt man kan förvänta sig av allsidig träning. Det goda musikalet lockar deltagare i alla åldrar. <i>Helene Tännander</i>	19. Dance Aerobic Emma brinner för aerobics och denna fartfyllda dansklass gör ingen besviken. Här lyfts energin med kluriga kombinationer och smidiga övergångar. Glädje och energi utlovas. <i>Emma Johansson</i>	20. Föreläsning – Utbrändhet Det går att vända. Fredrik berättar en stark personlig historia med många tips. Budskapet är att det i många fall går att förebygga utbrändhet med kunskap. Föreläsningen vänder sig till alla, utbrända, de som är nära att "gå i väggen" eller har en i din närhet som är där eller till "vanliga personer" så de inte hamnar där. <i>Fredrik Ringberg</i>	21. Schlagervatten Ett vattenpass till gamla godingar och nya favoriter ur Melodifestivalens historia. Victoria kryddar ett klassiskt vattenpassupplägg med fart och show och avslutar med en glittrande final. <i>Viktoria Hammarström</i>	22. Vatten styrka, stronger. Ett tufft och roligt styrkepass för hela kroppen där hantlarna är med som redskap men vi utnyttjar även vattnets egenskaper. Här får du utmana din kropp till medryckande musik. Let's Go! <i>Jenny Tellheim</i>		23. YinYoga Här arbetar vi genom kroppen med främst liggande och sittande positioner som hålls 3-5 minuter med syfte att balansera bindväven i kroppen. YinYoga är en effektiv metod för att minska på spänningar, stress och stelhet i kroppens vävnader och öka blodcirkulationen. <i>Anna Lindh</i>	24. ZumbaZitt Ett Zumbadans pass som anpassas sittande på stolar med inspiration av Latinomusik och annan världsmusik. Här dansas, skakas och skrattas det så det känns i alla leder och muskler. <i>Rigmor Grönwall</i>	25. Outdoor Power Training. 50 minuter med styrka och kondition med militära inslag. Ett pass för hela kroppen i frisk luft med hög puls. Vågar du vara med? <i>Lisa Kaptein Kvist</i>
14.30	26. Gympa Dance Fusion Ett danspass som låter dig testa alla möjliga dansstilar som hiphop, jazz och balett. Det är både enkla och lite mer utmanande koreografi där du som deltagare sätter ribban. Gympa och dansa, släpp loss! <i>Emelie Sjöberg</i>	27. Zumba Step Ny träningsform inom Zumba. Du tränar nedre halvan av kroppen (lår, rumpa) och förbättrar konditionen till härliga Latino o annan världsmusik. Passets Zumbakoreografi är upplägg step-aerobic, 40% dans, 30 % Step/aerobicsteg och 30 % Fitness steg. Let's ZUMBA! <i>Sussie Schwab</i>	28. X-Fit Träning med endast kroppen som redskap. Ett pass som förbättrar kondition, spänst, balans, styrka och uthållighet. Tidseffektiv och enkel träning som du kan utföra var som helst, i vardagsrummet, på stranden eller i gymmet. Alla kan vara med! <i>Jennifer Wiklander</i>	29. H2O Dance Ett grundvattenpass med dansanta inslag. Utan redskap och med vattnet som motstånd erbjuds ett härligt inspirerande "dansig" touch. Keep on Moving! <i>Emma Sahlin</i>	30. Cirkelträning Tabata Ett pass där du, på stationer, utmanar dig själv tillsammans med andra att prova många olika redskap och övningar. Låt dig leka, ha kul och inspireras till nya övningar. <i>Lotta Wickell</i>	31. Tillbaka till 70-talet! Ett roligt och omväxlande intervall baserat spinningpass på medelnivå med enkelt upplägg och inspirerande låtar från popens guldålder, från ABBA till Zappa. Du bestämmer själv hur trött du vill bli! <i>Arne Berge</i>		32. Spirals Ett förkoreograferat mjukt dansant pilatesprogram. Till musik utförs härliga rörelser stående, sittande och liggande. Du tränar smidighet, balans, rörlighet, koordination och lättare styrka i ett lugnt tempo. Anpassat för seniorer men alla är välkomna! <i>Sofia Sterner</i>	
16.00	33. Cardio Intervall (Tabata) Högintensivt stationsträningsspass för dig som gillar enkel och effektiv träning med hjälp av kroppsvikt och redskap. Kom och utmana! <i>Anna Munther</i>	34. Box Exercise Boxaerobics är en unik workout för hela kroppen och är en metod som kombinerar boxningsteknik med kampsport och fettbrännande aerobics. Resultatet är snabb förbättrad styrka, vighet och självkontroll. Ingen komplicerad koreografi. Kör! <i>Peter Logozar</i>			35. DiscoIntervall Du kommer att dansa dig igenom detta intervallpass till 70 – 80 tals skönaste discolåtar. Pulstopparna innehåller mycket sammansatta rörelser som utmanar både din styrka och kondition. GO-GO. <i>Viktoria Hammarström</i>	36. Best day of my Life! Ett spinningpass med energi, känsla, varierande och utmanande musik. Du blir guddad igenom ett bergspass som utmanar dig att hitta de olika träningsnivåerna. Vi använder Activosystemet. Njut av känslan! <i>Fredrik Ringberg</i>	37. PowerYoga Ett dynamiskt och flödande yogapass som stärker dig inifrån och utmanar din balans och uthållighet. Vi lägger fokus på andningen som ökar cirkulationen i kroppen och samtidigt stillar sinnet. Finn ditt inre fokus. <i>Jennifer Wiklander</i>		

Avsändare:

Korpen Småland

Box 3098

350 33 Växjö

Välkommen till ett nytt ToppConvention i Växjö. Träningsdagen för alla oss som älskar att hålla andra och oss själva i trim! Fyll på med glädje, inspiration och nya fräscha idéer inför en ny termin.

Vi fortsätter succén och erbjuder pass utöver det vanliga. Instruktorer och föreläsare är valda med omsorg där pedagogisk kvalitet är ett gemensamt signum. Vi erbjuder pass utomhus och inomhus, - på golv, cykel och i vatten. Du kan vara ledare eller intresserad motionär, du kan träna högintensivt eller lågintensivt, ung eller gammal. Här finns pass för alla! Årets ToppConvention är laddat med det mesta inom träning. Häng med!

Dagen handlar om inspiration och utveckling. Dagen handlar om träning, gemenskap och framförallt – att ha fantastiskt roligt tillsammans!

Vi ses den 17 augusti!

FAKTA

Anmälan görs vi hemsidan, e-post eller post. Avgiften faktureras 990:-/pers. Välj önskade pass i schemat, samt andra- och tredjehands alternativ. Först till kvarn gäller! Anmälan är bindande efter den 6 augusti. Mer information finns på hemsidan.

KORPEN

www.toppconvention.se • info@toppconvention.se
0470-125 60 • ToppConvention C/O Korpen Småland,
Box 3098, 35033 Växjö.

Arrangeras av Korpen Småland

Instruktorer 2014

■ **ARNE BERGE** Leder spinningpass för fulla hus på Gerdahallen i Lund. Passen präglas av tydliga, pedagogiska och konditionsinriktade upplägg som kombinerar fräscha ben med hög puls.

■ **RIGMOR GRÖNWALL** Musikalartist och producent som älskar att instruera Zumba. Hennes pass präglas av otroligt mycket passion och glädje. Rigmor har en förmåga att få deltagarna att känna sig som musikalartister.

■ **VICTORIA HAMMARSTRÖM** Instruktor sedan 80-talet, har även tävlat framgångsrikt inom gymnastik och aerobics. Instruerar för tillfället, Zumba, vatten, spinning aerobic och core. Passen präglas av mycket inlevelse, utstrålning och passion.

■ **KAJSA HENNINGSSON** Är Yoginin som hittade hem i Global Yogan. Drivs av sin passion att få människor till utveckling så att varje individ finner sin egen väg till rik hälsa! Driver eget företag och kör glädjefyllda yogaklasser.

■ **EMMA JOHANSSON** Tillhör Team Nike och är flitigt anlitad instruktör på olika Convent både i Sverige och i andra länder. Emma har en otrolig förmåga att få träning till att bli lustfyllt och kul.

■ **LISA KAPTEIN KVIST** Blev korad som årets personliga tränare 2010. Driver eget företag och arbetar som föreläsare och även chefredaktör för PT Kvinna och även svarar på frågor om kost och träning i tidningen Sydsvenska Dagbladet. Gläds av att delge människorna vikten av att träna och ha kul.

■ **ANNA LINDH** Har en lång erfarenhet inom träningsbranschen och ingår i Nike Trainer och Springtime Travels Ledarteam. Annas unika och karismatiska sätt att leverera får varje enskild deltagare att känna och ger mer.

■ **PETER LOGOZAR** Kommer från Ljungby och har en gedigen karriär bakom sig inom Taekwondo. Han har varit aktiv utbildare sedan 1984 och tränar och tävlar fortfarande. Pedagogisk och inspirationsrikt.

■ **ANNA MUNTHE** Driver företaget Livsform. Utbildad Hälso pedagog och lic.instruktör med stor erfarenhet från träningsbranschen. En inspiratörskälla i världsklass.

■ **FREDRIK RINGBERG** Är instruktör i bl. a TRX, spinning på Olympen Träningscenter/VUGI samt Medley Simhall i Växjö. Jobbar till vardags som IT tekniker och är utbildad Hälso utvecklare. Fredriks pass kännetecknas av träningsglädje.

■ **EMMA SAHLIN** Bor i Växjö och är sjuksköterska som älskar att träna och instruera inom olika grenar. Emma är en uppskattad instruktör som drar många deltagare till sina glädjefylla pass.

■ **ELIN SANDBERG** Driver eget företag med visionen att hjälpa människor till bättre hälsa. Utbildad personlig tränare, kostrådgivare och inom gruppträning. Drivande och energisk är hennes signum.

■ **SUSSIE SCHWAB** Har sin bakgrund inom dans och är flitigt anlitad som instruktör inom Zumba. Klasserna präglas av musikglädje, leende och skratt. Sussies signum, Alla skall ha kul!

■ **EMELIE SJÖBERG** Har en bred dansbakgrund som utmynnat i ett starkt intresse för gruppträning. För andra året i rad återkommer Emelie som instruktör och delger oss sin fantastiska ledningsförmåga och inspiration.

■ **SOFIA STERNER** Arbetar med träning och friskvård för människor i alla åldrar. Utbildad idrottslärare och även utbildare och inspiratör inom olika gruppträningsformer. Pedagogisk och en glädjespridare.

■ **JENNY TELLHEIM** Ledare i Korpen Växjö's team. Är energifull och inspirerande och hon leder med glimten i ögat. Mycket uppskattad instruktör och hon fick i början av 2014 Smålandspostens stipendium "Årets ledare".

■ **HELENE TÅNNANDER** Arbetar heltid som Idrottslärare på Gerdahallen i Lund där hon leder uppskattade och inspirerande gympapass med

glädje och tydlighet. Utbildar även nya instruktörer på Gerdahallen.

■ **LOTTA WICKELL** Utbildad hälso pedagog har i drygt 20 år inspirerat och delat sin glädje inom friskvård som instruktör. Även instruktör inom grounding, grunden till afrikanska dansen, funktionell träning, barngympa och vattenträning.

■ **JENNIFER WIKTANDER** 20 års erfarenhet av arbete inom friskvård och träning. Arbetar idag som platschef på World Class i Linköping. Instruerar i en mängd gruppträningsformer. Framsta ambitionen och Jennifers styrka är att motivera och inspirera till träning.

