

STARK SOM 17

**Rivstarta det nya året med en träningsdag i träningsbyn.
Lingbo IF kommer den 28 januari 2017 att anordna en träningsdag!**

Program

8-9 Frukost och inskrivning - Lingbogården
9-9.45 Zumba med Lina Larsson - Gympasalen
10-11 Box med Fanny Backhouse - Gympasalen
11.30-13 Lunch och föreläsning
13-14.30 Skidteknik med Josefin Olsson - Byspåret
13-14.30 Styrketräning med Per Lingblom - Gymmet
15-16 Yoga med Sara Horn - Gympasalen



Du väljer själv vilka/hur många pass du vill delta i.

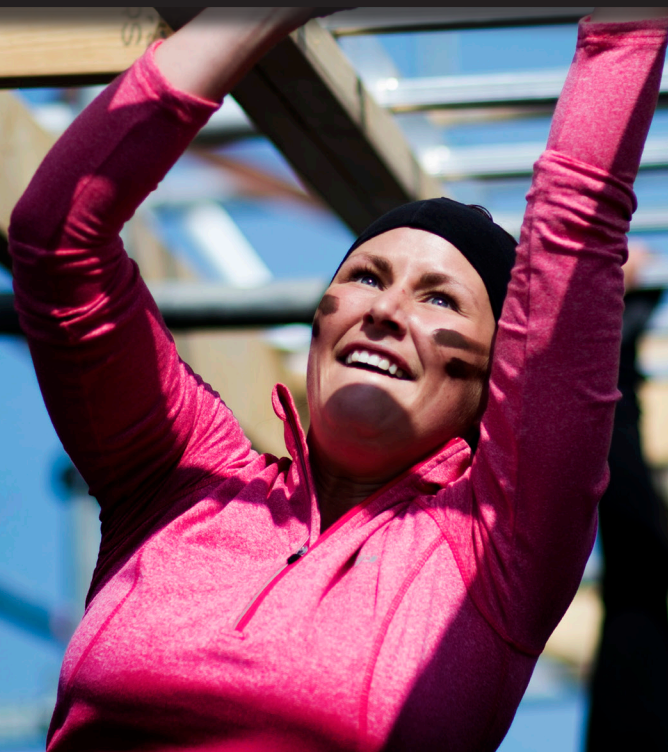
Under dagen kommer fiket i Lingbogården att vara öppet så att det finns möjlighet att fika och ta det lugnt mellan passen.

Anmälan

Anmälan senast den 15 januari 2017.
Anmälan sker genom betalning via swish eller bankgiro. Ange där ditt namn.
(bankgiro: 5119-9008 eller swish: 1232182681)

**Pris 250 kr då ingår alla pass samt frukost och lunch. Har du allergier maila detta till:
wictoria.ingvarsson@hotmail.com**

VÄLKOMMEN!



PASSFÖRKLARINGAR

Zumba - Lina Larsson

Vi inleder dagen med fart och fläkt. Zumba är en dansbaserad gruppträning till i huvudsakligen latin-amerikansk musik. Lina är en erfaren zumbainstruktör som du till vardags hittar i Ockelbo IF.

Box - Fanny Backhouse

Dagens andra pass är ger dig möjlighet att träna både kondition och styrka. Box är en träningsform som är inspirerad av olika kampsporter. Till skillnad mot kampsporterna använder man sig av enklare kombinationer så alla kan hänga med. Träningen utförs ofta parvis. Utrustning finns att låna på plats. Fanny som gästar oss under dagen är ett bekant ansikte i Ockelbo IF. Fanny har många års erfarenhet av att leda box-pass.

Styrketräning - Per Lingblom

Eftermiddagen inleds med möjlighet att prova på styrketräning i föreningens gym. Passet passar både dig som är nybörjare och dig som är erfaren. Har du frågor om teknik eller hur du ska göra för att komma igång med din styrketräning finns möjlighet att fråga. Per Lingblom från Ockelbo kommer att vara din guide under passet. Per har styrketränat under många år. Det är många som fått hjälp av Per att komma igång med sin träning.

Skidträning - Josefin Olsson

Vi tränar tillsammans i grupp för att förbättra vår skidteknik. Instruktioner kommer att ske både i grupp och individuellt. Josefine är utbildad skidtränare med stor förmåga. Josefine kommer att ge dig verktyg att fortsätta utvecklas som skidåkare. Josefin är aktiv i Gästriklands skidförbund och Ockelbo SK.

Yoga - Sara Horn

Yoga kan låta skrämmande för den stele- men detta pass är en perfekt avslutning av dagen för både kropp och sinne. Efter egna förutsättning samlar du kropp och sinne med möjlighet att slappna av. Sara har instruerat Yoga i Gävle och Lingbo i under många år och vill förmedla Yoga som en viktig del i en allsidig träning.

