

SPINNINGCONVENT

20 februari

Välkommen till den sjunde upplagan av KTH-Hallens Spinningconvent.



09.30-10.30 Elvira Johansson - Can you feel it?

En äkta norrlänning som älskar människor och upplevelser i alla former. Är utbildad Idrottspedagog och arbetar som gruppträningskoordinator på IKSU i Umeå. Instruerar Cykel, Bodybalance och Funktionell träning. Elvira inspireras av musikens möjligheter och utmaningen av att vid varje möte med sina deltagare sprida glädje, överträffa förväntningar och stärka sina deltagare. Hennes klasser präglas av energi och gemenskap.

Can you feel it?

"Vi fyller salen med glädje, kämparglöd och energi när vi tillsammans tar oss på en resa mot målet! Musiken motiverar dig till skön, rolig och utmanande cykling där kontrast och växlande känsla står i fokus."

10.30-11.30 Andreas Wester - Hurricane

Andreas Wester har jobbat inom träningsbranschen sedan 1995 och var med när inomhuscyklingen kom till Sverige. Han är utbildad idrottslärare och har presenterat på många stora konvent i Norden.

Hurricane

Lekfull spännande fartlek!



12.00-12.30 Lunch serveras vid borden vid receptionen. Boka i förväg (läs nedan).



12.30-13.15 Jonas Lissjanis - Funktionell styrka - Vad är det egentligen?

Jonas går igenom vad funktionell styreträning är, hur man kan tänka kring den samt ger övningsexempel som lämpar sig speciellt för cyklister.

Jonas är PTansvarig för SATS Sverige, fystränare för Huddinge Hockeys A lag samt SAFE lärare. Han har utbildningar från Lillsveds idrottsledarutbildning, olika fystränarutbildningar, SAFE:s Styreträningssinstruktör- och Personlig Tränarutbildning samt Coaching och ledarskaps utbildning via Umeå universitet.

13.30-14.30 Leif Bengtsson - Från Rauk till Kung Keno

Även kallad Leffe B. En spinningtokig gotlänning som varit instruktör i 13 år. Han älskar spinning och det märks tydligt på passen. Leif pushar deltagarna till deras yttersta gräns på ett roligt sätt så att de glömmer bort den jobbiga biten. Han varierar passen och musiken mycket för att de tränande inte ska veta vad som kommer efter nästa sträcka.

Från Rauk till Kung Keno

Leif har tre mål med sina pass. Tiden ska gå snabbt, det ska vara roligt och man ska få ut maximal träning. De flesta uppnår alla tre målen utan att tänka på det. Våga prova Leifs pass och du blir inte besviken.



Vad ingår:

Plats:

Anmälan till:

Pris:

Lunch:

Boende:

Tre spinningpass, en föreläsning, lunch, frukt, smothie, goodiebag med tidning, dricka och bars. KTH-Hallen, Brinellvägen 38, Stockholm (karta finns på www.kth-hallen.se)

anna.lissjanis@kth-hallen.se eller johanna.andrell@kth-hallen.se

650 kr för hela conventet, 100 kr för endast föreläsningen. Betala via hemsidan www.kth-hallen.se

Vi fixar lyxiga pastasallader. Välj mellan kalkon/keso, råkor/ägg eller fetaost. Beställ i förväg genom att maila anna.lissjanis@kth-hallen.se eller johanna.andrell@kth-hallen.se

Tips på inkvartering i närheten finns på www.kth-hallen.se

EKOLÅDAN

Magazine
Fitness

TECHNOGYM

Pauliins
NÄRINGSCENTER

EAT NATURAL
Simple... isn't it?

VITAMIN WELL

DALBLADS
NUTRITION AB



Mer information hittar du på www.kth-hallen.se