

## **Teorimoduler**

### **Sportspsykologi i øjenhøjde**

#### **/Jonas Vestergaard Jensen, Udviklingskonsulent i GymDanmark**

Indhold: Hvordan arbejder du med sportspsykologi eller mentaltræning i din TeamGym træning?

Sportspsykologi eller mentaltræning, kært barn har mange navne, kan for mange trænere være lidt af en varm kartoffel at gå i gang med.

På dette modul får du en indføring i hvad sportspsykologi er, hvorfor det er afgørende at arbejde med i træningen, og hvordan du rent praktisk kan. Mere konkret vil vi fokusere på at arbejde med målsætning og konstruktiv evaluering.

Om underviseren: Jonas Vestergaard Jensen er uddannet cand.scient. med speciale i sportspsykologi, mentaltræning og talentudvikling. Udover at arbejde som udviklingskonsulent i GymDanmark er Jonas undervisningsassistent på Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og sportspsykologisk konsulent hos Athlete Unbound.

### **Talentudvikling i praksis**

#### **/Jonas Vestergaard Jensen, Udviklingskonsulent i GymDanmark**

Indhold: Talentudvikling er et af de helt store buzz-words for tiden og fylder rigtig meget i GymDanmark. Men hvad betyder det egentlig og hvordan ser det ud i praksis?

På dette modul dykker vi ned i hvilke forskellige forståelser, vi arbejder med i talentudvikling, samt hvordan det kan se ud i dit praktiske arbejde med gymnasterne, holdet og klubben. Mere konkret tager vi fat i, hvorfor resultater og medaljer ikke betyder noget særligt, hvad sen specialisering betyder, hvorfor en konstruktiv udviklingskultur er afgørende samt hvordan vi kan forholde os til holdudtagelser og -sammensætninger.

Om underviseren: Jonas Vestergaard Jensen er uddannet cand.scient. med speciale i sportspsykologi, mentaltræning og talentudvikling. Udover at arbejde som udviklingskonsulent i GymDanmark er Jonas undervisningsassistent på Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og sportspsykologisk konsulent hos Athlete Unbound.

### **Reglementsgennemgang af rytme: Gør kloge valg i den rytmiske serie**

#### **/Christian Valdemar Skibsted, Landstræner for Juniordrengelandsholdet**

Indhold: Fuld komposition, back up momenter, obligatorisk håndstand, smidighedsэлемент, gruppeэлемент... Der er mange spændende emner at gribe fat i, når du arbejder med rytmiske serier til de nye reglementer.

På dette modul skal vi tale om valg af momenter og sammensætning af bevægelser/øvelser i relation til Code of Points og de nye danske reglementer. Modulet præsenterer de væsentlige forskelle fra tidligere reglementer og taler ind i, hvilke overvejelser man med fordel kan gøre sig fra udvikling af koreografi til konkurrence.

Om underviseren: Christian har været rytmetræner siden 2010, først i Randers GF og siden hos TeamGym Aarhus. Han er studerende, men arbejder sideløbende som teamgymlærer på Vesterlund Efterskole og har gjort det siden 2017. Derudover har Christian været rytmelandstræner for juniordrengene i 2018 og skal være det igen frem imod EM i 2020.

## **Fastholdelse af udøvere i sporten: Træningskultur og -miljø**

**/ Alexander Andreasen, træner og formand i TGA samt seniordamelandstræner i TeamGym**

Indhold:

Hvis du har tænkt over hvordan vi kan blive bedre til at fastholde gymnaster i TeamGym, så er dette oplægget for dig!

Oplægget handler om hvordan vi fastholder gymnaster fra de er helt små til f.eks. senior landsholdsgymnasten. Du vil høre om nogle af de erfaringer vi har gjort i TeamGym Aarhus, som forhåbentligt kan give en masse inspiration til hjemme i klubben. TeamGym Aarhus har blandt andet deltaget i et studie om "Gode idrætsmiljøer for piger" som Center for Ungdomsstudier (CUR) har stået i spidsen for. Studiet har givet indsigt i hvad der er på spil i de unge pigers hverdagsliv, hvorfor de vælger sporten fra, hvor meget perfektionisme og forventninger til sig selv fylder mentalt hos pigerne, og hvilken betydning det har for dem i sporten.

Om underviseren: Alexander Andreasen har en årelang karriere som aktiv gymnast på eliteniveau, hvor han bl.a. har brilleret inden for Tumbling og TeamGym samt været artist i Cirque de Soleil. Alexander har i mange år arbejdet med gymnaster indenfor TeamGym. Senest både som træner for TeamGym Aarhus' juniorpiger og seniordamer samt formand for TeamGym Aarhus. Han skal repræsentere Danmark ved EM i TeamGym i 2020, som landstræner for seniordamerne.

## **Reglements gennemgang af spring: Gør kloge valg i sammensætning af springomgange**

**/ Kenneth Hedegaard Christiansen, Sportschef i Hvidovre Gymnastik**

Indhold: På reglementsmodul skal vi tale om valg af springomgange med udgangspunkt i de nye reglementer. I vil få adgang til et online dokument, hvor I kan prøve springomgange af og vurdere hvilke spring, der er klar til konkurrence. Medbring computer.

Om underviseren: Kenneth Hedegaard Christiansen har arbejdet som fuldtidstræner siden 2012. Først på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, siden på Island i Íþróttafélagið Gerpla, i GymHelsingø og nu i Hvidovre Gymnastik. Kenneth er desuden medskifter og ejer af Gymnastic Academy, hvis mål er at udbrede bæredygtig gymnastik og langsigtet udvikling.

## **Fysisk træning og periodisering**

**/ Søren Smedegaard, ph.d., lektor og fysisk vejleder for TeamGym landsholdene**

Indhold: På modulet sætter vi fokus på hvordan fysisk træning, træningsplanlægning og periodisering af den fysiske træning kan tilpasses og tilrettelægges hen over en sæson. Hvad er vigtigt at træne – og hvorfor! Hvad kan 'betale sig' at bruge tid på og hvordan kan den fysiske træning supplere og understøtte den daglige træning. Temaerne i dette modul tager bl.a. afsæt i indholdet på GymTræner 2-uddannelsen, som sætter fokus på betydningen, planlægning samt tilrettelæggelse af fysisk træning for præstationsoptimering i gymnastikken.

Om underviseren: Søren Smedegaard er ph.d. og lektor og har de seneste 14 år undervist på både Syddansk Universitet og Læreruddannelsen på Fyn i idræt og en række andre fag. Søren har speciale i fysisk træning, præstationsoptimering samt træning og undervisning af børn og unge og har undervist heri på både UCL, SDU og hos DIF og Team Danmark. Søren har undervist på DIFs diplomtræneruddannelse såvel som en række kurser i bl.a. ATK (Aldersrelateret TræningsKoncept) for forskellige idrætsforbund, kommuner og skoler. Søren er forfatter til det seneste kapitel omkring fysiologisk udvikling og fysisk træning i TeamDanmarks ATK 2.0 bog. Søren har selv dyrket TeamGym og har i en årrække været TeamGym-træner hos Bolbrogymnasterne. Søren er ydermere del af det fysiske vejlederteam omkring både junior og senior TeamGym-landsholdene vedr. fysisk træning. Søren underviser på GymTræner 2 – Basis uddannelsen.

## **Banemoduler**

### **Baglæns niveau 1**

#### **/Steven Nash, fuldtidstræner**

Indhold: Mølle, rondat, flikflak og whip back. Dette modul gennemgår en metodisk opbygning af hvert spring og giver inspiration til hvordan overgangene fra rondat til flik, rondat til whip, flik til whip og whip til flik kan trænes. Modulet ser desuden på de mest gængse fejl og hvordan disse kan forbedres.

Om underviseren: Steven Nash har undervist i gymnastik på fuldtid siden 2013. Først som lærer på Flemming Efterskole, siden i GymHelsingø med ansvar for foreningens TeamGym og Tumbling hold. Steven er desuden medstifter og ejer af Gymnastic Academy, som deler gymnastisk viden og erfaring med foreninger og instruktører. Som gymnast har Steven en lang og flot karriere med deltagelse på både Tumbling landsholdet og TeamGym seniorherrelandsholdet.

### **Baglæns niveau 2**

#### **/Steven Nash, fuldtidstræner**

Indhold: Enkeltroterende baglæns salto og skruer. Modulet gennemgår en metodisk opbygning af hvert spring fra lukket til strakt 1,0 skrue og præsenterer en række overvejelser omkring skrueretning og skrueteknik. Modulet giver inspiration til hvordan overgangen fra flik til slutspring kan trænes.

Afslutningsvis gives der lidt stof til eftertanke omkring strakt 2,0 skrue.

Om underviseren: Steven Nash har undervist i gymnastik på fuldtid siden 2013. Først som lærer på Flemming Efterskole, siden i GymHelsingø med ansvar for foreningens TeamGym og Tumbling hold. Steven er desuden medstifter og ejer af Gymnastic Academy, som deler gymnastisk viden og erfaring med foreninger og instruktører. Som gymnast har Steven en lang og flot karriere med deltagelse på både Tumbling landsholdet og TeamGym seniorherrelandsholdet.

### **Baglæns niveau 3**

#### **/Steven Nash, fuldtidstræner**

Indhold: Dobbeltsalto, dobbeltsalto med skruer og dobbeltsalto transition. Dette modul fokuserer alene på specifikke tekniske key points i de forskellige dobbeltsaltoer og transitions ud af dem. Modulet præsenterer enkelte tekniske øvelser/stationer. Vær opmærksom på at det tekniske fundament for baglæns salto gennemgås i basismodulerne.

Om underviseren: Steven Nash har undervist i gymnastik på fuldtid siden 2013. Først som lærer på Flemming Efterskole, siden i GymHelsingø med ansvar for foreningens TeamGym og Tumbling hold. Steven er desuden medstifter og ejer af Gymnastic Academy, som deler gymnastisk viden og erfaring med foreninger og instruktører. Som gymnast har Steven en lang og flot karriere med deltagelse på både Tumbling landsholdet og TeamGym seniorherrelandsholdet.

### **Forlæns spring**

#### **/Steven Nash, fuldtidstræner**

Indhold: Kraftspring, kraft-salto, salto til kraftspring, salto-kraft-salto og strakt startsalto med 1,0 skrue. Modulet gennemgår en metodisk opbygning af kraftspringet og giver inspiration til hvordan overgangene fra kraftspring til salto, salto til kraftspring, salto til kraftspring til salto og full indgangssalto kan trænes. Vi vil også komme ind på overvejelser og øvelser omkring kraftspring til dobbeltsalto.

Om underviseren: Steven Nash har undervist i gymnastik på fuldtid siden 2013. Først som lærer på Flemming Efterskole, siden i GymHelsingø med ansvar for foreningens TeamGym og Tumbling hold. Steven er desuden medstifter og ejer af Gymnastic Academy, som deler gymnastisk viden og erfaring med foreninger og instruktører. Som gymnast har Steven en lang og flot karriere med deltagelse på både Tumbling landsholdet og TeamGym seniorherrelandsholdet.

## **Gymnastiske grundelementer**

### **/Steven Nash, fuldtidstræner**

Indhold: Positioner, styrketræning, smidighed, ruller, håndstand og forhop. Modulet tager et grundigt kig på de gymnastiske grundelementer og hvordan vi får skabt gode vaner, som kan forplante sig til alle resten af gymnastikken.

Om underviseren: Steven Nash har undervist i gymnastik på fuldtid siden 2013. Først som lærer på Flemming Efterskole, siden i GymHelsinge med ansvar for foreningens TeamGym og Tumbling hold. Steven er desuden medstifter og ejer af Gymnastic Academy, som deler gymnastisk viden og erfaring med foreninger og instruktører. Som gymnast har Steven en lang og flot karriere med deltagelse på både Tumbling landsholdet og TeamGym seniorherrelandsholdet.

## **Den gymnastiske springprogression**

### **/Steven Nash, fuldtidstræner**

Indhold: Den gymnastiske springprogression. Modulet giver et bud på hvordan den gymnastiske springprogression (den røde tråd) kan se ud for både bane og trampet. Modulet vil dykke ned i følgende overskrifter med plads til spørgsmål og debat undervejs:

- Formålet med en gymnastisk rød tråd
- Et struktureret og fleksibelt system
- Alderssvarende spring
- Valg/fravalg af specifikke spring og kombinationer
  - Baglæns 2,0 skrue
  - Startsalto til rondat-flik...
  - Whip backs
  - Startsaltoer med 1,0 skrue
  - Forlæns skruer
  - Dobbelsaltoer med 0,5 skrue out eller 0,5 skrue in
  - Overslag-salto eller tsukahara

Om underviseren: Steven Nash har undervist i gymnastik på fuldtid siden 2013. Først som lærer på Flemming Efterskole, siden i GymHelsinge med ansvar for foreningens TeamGym og Tumbling hold. Steven er desuden medstifter og ejer af Gymnastic Academy, som deler gymnastisk viden og erfaring med foreninger og instruktører. Som gymnast har Steven en lang og flot karriere med deltagelse på både Tumbling landsholdet og TeamGym seniorherrelandsholdet.

## **Trampetmoduler**

### **Grundelementer for spring på trampet**

#### **/Kenneth Hedegaard Christiansen, Sportschef i Hvidovre Gymnastik**

Indhold: Tilløb, afsæt, indspring og afvikling på redskab. På dette modul skal vi arbejde med alle grundelementerne til at bygge et godt afsæt både med og uden afvikling på redskab. Vi gennemgår en grundig metodisk opbygning af elementerne og bruger tid på at give inspiration til praktiske øvelser, som man kan implementere hjemme i træningssalen.

Om underviseren: Kenneth Hedegaard Christiansen har arbejdet som fuldtidstræner siden 2012. Først på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, siden på Island i Íþróttafélagið Gerpla, i GymHelsingø og nu i Hvidovre Gymnastik. Kenneth er desuden medskifter og ejer af Gymnastic Academy, hvis mål er at udbrede bæredygtig gymnastik og langsigtet udvikling.

### **Pegasus baglæns**

#### **/Kenneth Hedegaard Christiansen, Sportschef i Hvidovre Gymnastik**

Indhold: Tsukahara, lukket, hoftebøj og strakt. Dette modul lægger fokus på tsukaharaen samt progressionen optil og efter. Vi bruger en stor del af tiden på stationer og øvelser til at træne springet. Vi skal også tale om fordele og ulemper ved at vælge Tsukahara som progressionsvej samt fysiske forudsætninger for springet.

Om underviseren: Kenneth Hedegaard Christiansen har arbejdet som fuldtidstræner siden 2012. Først på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, siden på Island i Íþróttafélagið Gerpla, i GymHelsingø og nu i Hvidovre Gymnastik. Kenneth er desuden medskifter og ejer af Gymnastic Academy, hvis mål er at udbrede bæredygtig gymnastik og langsigtet udvikling.

### **Pegasus forlæns**

#### **/Kenneth Hedegaard Christiansen, Sportschef i Hvidovre Gymnastik**

Indhold: Overslag og overslag-salto med op til 540° skrue. På det sidste af lørdagens trampolin moduler arbejder vi med en forlæns tilgang til trampolinspring med redskab. Modulet vil bestå af metodisk progressiv opbygning med øvelser og stationer. Vi vil også i modulet bruge tid på at diskutere fordele og ulemper ved at vælge den forlæns progressionsvej over redskabet.

Om underviseren: Kenneth Hedegaard Christiansen har arbejdet som fuldtidstræner siden 2012. Først på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, siden på Island i Íþróttafélagið Gerpla, i GymHelsingø og nu i Hvidovre Gymnastik. Kenneth er desuden medskifter og ejer af Gymnastic Academy, hvis mål er at udbrede bæredygtig gymnastik og langsigtet udvikling.

### **Trampet niveau 1**

#### **/Kenneth Hedegaard Christiansen, Sportschef i Hvidovre Gymnastik**

Indhold: Lukket, hofte og strakt salto samt indlæring af skruer op til 540° skrue. I dette modul skal vi arbejde med grundpositionerne inden for trampolinspring. Der vil blive gennemgået forskellige øvelser og stationer hertil. Vi tror på, at hvis man i de unge år får grundelementerne i orden, vil ens niveau udvikle sig i takt med fysikken og det mentale aspekt.

Om underviseren: Kenneth Hedegaard Christiansen har arbejdet som fuldtidstræner siden 2012. Først på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, siden på Island i Íþróttafélagið Gerpla, i GymHelsingø og nu i Hvidovre Gymnastik. Kenneth er desuden medskifter og ejer af Gymnastic Academy, hvis mål er at udbrede bæredygtig gymnastik og langsigtet udvikling.

## **Trampet niveau 2**

### **/Helge Fisker, Landstræner for Seniorherrer**

Indhold: Fra dobbelt salto til randy. I dette modul fokuseres der på dobbelt rotationer gennem forskellige salto positioner og skruer. Her arbejdes både med fysiske og tekniske forudsætninger samt modtagning gennem hensigtsmæssige springopstillinger. Desuden vil der være debat omkring springprogression jvf. gymnastens alsidige udvikling og COP.

Om underviseren: Helge Fisker har siden 2005 arbejdet på Gymnastikhøjskolen i Ollerup med fokus på skolens TeamGym linje - træning, konkurrence og uddannelse samt SvendborgLab - Test, Træning og Kultur. Helge har været landstræner i TeamGym siden 2009 for Seniormix, Seniordamer og pt Seniorherrer. Desuden har Helge været faglig projektleder for Springsikker uddannelsen og har taget DIF's Diplomtræneruddannelse og er pt igang med Elitetræneruddannelsen - ITA i DIF.

## **Trampet niveau 3: Trippelrotationer**

### **/Helge Fisker, Landstræner for Seniorherrer**

Indhold: I dette modul fokuseres der på tripler i trampet og overslag dobbelt på pegasus i forskellige varianter ift. salto positioner og skruer. Her fokuseres der på forudsætningerne for de givne spring i både fysisk og teknisk perspektiv og modulet har både fokus på indlæring og udførelse af de givne spring i træning og konkurrence. Desuden vil der være debat omkring trippelrotationer i konkurrencesammenhæng jvf. gymnastens udvikling og risikofaktoren.

Om underviseren: Helge Fisker har siden 2005 arbejdet på Gymnastikhøjskolen i Ollerup med fokus på skolens TeamGym linje - træning, konkurrence og uddannelse samt SvendborgLab - Fysisk test, Træning og Kultur. Helge har været landstræner i TeamGym siden 2009 for Seniormix, Seniordamer og pt Seniorherrer. Desuden har Helge været faglig projektleder for Springsikker uddannelsen og har taget DIF's Diplomtræneruddannelse og er pt igang med Elitetræneruddannelsen - ITA i DIF.

## **Rythmemoduler**

### **Rytmisk inspiration (koreografi) til drenge-, pige- og mixhold i Begynder- og Talentrækken /Christian Valdemar Skibsted, Landstræner for Juniordrengelandsholdet**

Indhold: Dette modul præsenterer deltagerne for værktøjer til at sammensætte en koreografi, der opfylder kravene i begynder-/talentreglementet. Modulet lægger vægt på, at koreografi og musik spiller sammen, og undersøger, hvordan den rytmiske serie bliver spændende at udføre og overvære uden at blive mere kompleks end målgruppen kan overkomme.

Vi hopper i træningstøjet, afprøver forskellige sekvenser til forskellig musik og arbejder os gennem værktøjer, der tilfører variation, udtryk og synergi.

Om underviseren: Christian har været rytmetræner siden 2010, først i Randers GF og siden hos TeamGym Aarhus. Han er studerende, men arbejder sideløbende som teamgymmlærer på Vesterlund Efterskole og har gjort det siden 2017. Derudover har Christian været rytmelandstræner for juniordrenge i 2018 og skal være det igen frem imod EM i 2020.

### **Smidighed, håndstand, opbygning af momenttræning og momentvalg i Begynder- og Talentrækken**

#### **/Christian Valdemar Skibsted, Landstræner for Juniordrengelandsholdet**

Indhold: De nye reglementer lægger på til at arbejde med nye kombinationer, smidighed, håndstand og flere forskellige hop/spring. På dette modul arbejder vi med øvelser og træningsplanlægning i forhold til indlæring af udvalgte momenter. Modulet præsenterer en række ideer til hvordan træningen af momenter kan inddrages i den daglige opvarmning, springtræning og rytmetræning.

Om underviseren: Christian har været rytmetræner siden 2010, først i Randers GF og siden hos TeamGym Aarhus. Han er studerende, men arbejder sideløbende som teamgymmlærer på Vesterlund Efterskole og har gjort det siden 2017. Derudover har Christian været rytmelandstræner for juniordrenge i 2018 og skal være det igen frem imod EM i 2020.

### **Dynamik og bevægelsesudslag - udvikling af rytmegymnaster i Begynder- og Talentrækken /Christian Valdemar Skibsted, Landstræner for Juniordrengelandsholdet**

Indhold: Kunne du tænke dig at inddrage rytmisk grundtræning i den daglige opvarmning eller træning? På dette modul bliver du præsenteret for en række greb den rytmiske gymnastik, der kan lette vores arbejde med TeamGym rytmeserier. Modulet forholder sig til hvordan kan vi introducere unge og uerfarne gymnaster til emner som floorwork, sving med tyngde og dynamik, chassér, sidebøjninger, drejninger, off-balance og fodledsarbejde.

Om underviseren: Christian har været rytmetræner siden 2010, først i Randers GF og siden hos TeamGym Aarhus. Han er studerende, men arbejder sideløbende som teamgymmlærer på Vesterlund Efterskole og har gjort det siden 2017. Derudover har Christian været rytmelandstræner for juniordrenge i 2018 og skal være det igen frem imod EM i 2020.

### **Rytmisk inspiration (koreografi) til drenge-, pige- og mixhold i Mesterrækken og Ligaen /Line Kjærsgaard Knudsen, rytmisk landstræner for Juniormixlandsholdet**

Indhold: På dette modul vil der blive undervist i koreografisk inspiration, med vægt på at tilføje gymnastikken et mere ekspressivt element, hvor de gymnastiske kvaliteter fastholdes og understøttes af et bevidst og inspirerende musikvalg.

Om underviseren: Line Kjærsgaard Knudsen er rytmetræner for minipiger, juniorpiger og seniordamer i TeamGym Greve. Derudover er Line rytmisk landstræner for det danske Juniormixlandshold og har

leveret rytmiske koreografier til den norske klub Holmen & Trupp. Line har selv dyrket gymnastik i TeamGym Greve og har været med til at vinde en del mesterskaber. Ved siden af gymnastikken Line læser til fysioterapeut og er færdiguddannet i januar 2020.

### **Rytmask grundtræning - udvikling af rytmegymnaster i Mesterrækken og Ligaen**

#### **/Line Kjærsgaard Knudsen, rytmisk landstræner for Juniormixlandsholdet**

Indhold: Dette modul lægger vægt på musikanvendelse, udtryk og bevægelsesinspiration samt udvikling af rytmisk grundtræning. Formålet med at sætte den rytmiske grundtræning i fokus er at skabe den bedste grundform for vores gymnaster. Der vil blive lagt vægt på motivation hos gymnasten, indlæring af rytmisk forståelse og udvikling af bevægelser.

Om underviseren: Line Kjærsgaard Knudsen er rytmetræner for minipiger, juniorpiger og seniordamer i TeamGym Greve. Derudover er Line rytmisk landstræner for det danske Juniormixlandshold og har leveret rytmiske koreografier til den norske klub Holmen & Trupp. Line har selv dyrket gymnastik i TeamGym Greve og har været med til at vinde en del mesterskaber. Ved siden af gymnastikken Line læser til fysioterapeut og er færdiguddannet i januar 2020.

### **Smidighed, håndstand, opbygning af momenttræning og momentvalg i Mesterrækken og Ligaen**

#### **/Line Kjærsgaard Knudsen, rytmisk landstræner for Juniormixlandsholdet**

Indhold: På dette modul vil der blive gennemgået en progressiv opbygning af momenttræning, i form af inspiration til grundøvelser, teknik og momentvalg - med særligt udgangspunkt i momenter, der tilegner sig Code of Points (Ligaens reglement) og det nye reglement i mesterrækken.

Om underviseren: Line Kjærsgaard Knudsen er rytmetræner for minipiger, juniorpiger og seniordamer i TeamGym Greve. Derudover er Line rytmisk landstræner for det danske Juniormixlandshold og har leveret rytmiske koreografier til den norske klub Holmen & Trupp. Line har selv dyrket gymnastik i TeamGym Greve og har været med til at vinde en del mesterskaber. Ved siden af gymnastikken Line læser til fysioterapeut og er færdiguddannet i januar 2020.