

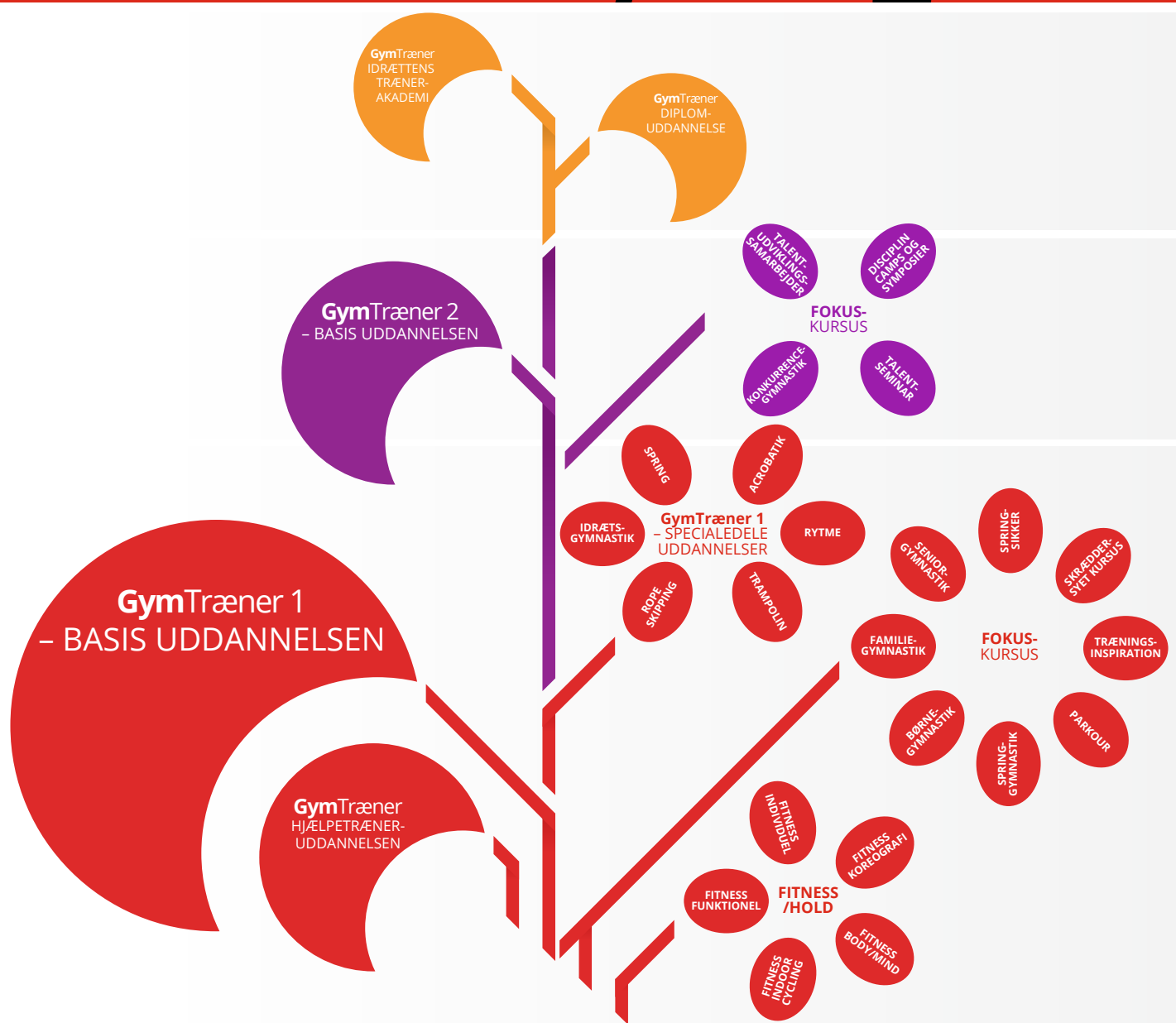
Katalog 2020

Kursus, uddannelse og event



I GymDanmark lægger vi vægt på kvalitet

Vi ønsker, at alle uanset hvilket niveau man dyrker gymnastik på, skal opleve kvalitet i den daglige træning, i opvisningssammenhænge og i konkurrencesituationer. Vi udbyder kvalitetsuddannelser og -kurser til trænere. Vi arrangerer spændende events og konkurrencer, som gymnaster kan deltage i og hvor publikum kan opleve gymnastikkens mange facetter.



FUNDAMENT

For alle trænere vil kurser og uddannelser i "Fundamentet" være et solidt udgangspunkt, da de er målrettet alle, som ønsker god kvalitet i den daglige træning og for gymnaster i alle aldre. For langt de fleste trænere vil kurser og uddannelser i "Fundamentet" være dækkende, og der er rig mulighed for at dygtiggøre sig løbende i dette lag.

PRÆSTATION

Ønsker du som træner at arbejde målrettet med opvisnings- eller konkurrencegymnastik (træne for at præstere), så finder du flere kurser og uddannelser ved at søge i laget "Præstation". Her finder du nemlig kurser og uddannelser til dem, der har godt styr på "Fundamentet", og der vil være fokus på at træne frem mod et arrangement udenfor foreningen, hvor dine gymnaster vises frem og evt. bliver bedømt.

ELITE

I bladet "Elite" skal du søge kurser og uddannelser, hvis du er træner for gymnaster, der træner for at optimere deres præstation og udvælges til at repræsentere Danmark ved internationale sammenhænge.

ÅBENT KURSUS:

Et kursus arrangeret i samarbejde med en værtsforening. Alle - uanset forening - kan tilmelde sig via GymDanmarks hjemmeside.

LUKKET KURSUS:

Et kursus bestilt af en forening. Kun foreningens trænere kan tilmelde sig (via internt tilmeldingslink).

FAMILIE- OG BØRNEGymNASTIK

God børnegymnastik handler om at bringe det enkelte barn videre i dets udvikling. God gymnastik for familier med små børn handler om optimalt træningsudbytte for både børn og forældre. Begge dele forudsætter kompetente trænere med styr på træningsteknik såvel som pædagogik.

På GymDanmarks kurser i familie- og børnegymnastik lærer man at forestå træning, så alle deltagere udfordres og udvikles i træningen.

KVALITET I FAMILIEGYMNASTIKKEN



Målgruppe:
Børn i alderen 3 mdr. til 4 år

Kursus: 5 timer

Pris:

- Lukket kursus 5.000 kr. ekskl. træningshæfte.
- Åbent kursus 1.100 kr./delt. inkl. træningshæfte.

Træningshæfte og stationskort: 350 kr. pr. sæt.

- Inspiration til god træning mellem forælder og barn
- Aktiv træning, hvor både forældre og børn bliver fysisk og motorisk udfordret
- Pædagogiske overvejelser og sansemotorik
- Træningsplanlægning
- Workshop og supervision



GYMDANMARK BOBLES EVENT



Målgruppe:
Baby 3 mdr. – 1 år og barn 1 år – 3 år

Event: 3 timer

Foreningens pris:

- Lukket kursus 3.000 kr. ekskl. stationskort.

Deltagerpris for forælder/barn: 250 kr. inkl. bObles-produkt.

Stationskort: 250 kr.

- Event afholdes i jeres forening
- Inviter både medlemmer og ikke-medlemmer
- Er med til at skabe interesse for jeres forening
- Sjov og aktiv event for forælder/barn i 45 minutter
- Inspiration til god træning mellem forælder og barn
- Øvelseskort til foreningens trænere



KVALITET I BØRNEGymNASTIKKEN



Målgruppe:
Børn i alderen 5 – 8 år

Kursus: 6½ time

Pris:

- Lukket kursus 6.500 kr. ekskl. træningshæfter.
- Åbent kursus 1.300 kr./delt. inkl. træningshæfte.

Træningshæfte og stationskort: 350 kr. pr. sæt.

- Inspiration til god træning på begynder springhold
- Træning med børns motoriske udvikling i centrum
- Pædagogiske overvejelser og træningsplanlægning
- Stationstræningsprincip
- Din rolle som træner
- Grundlæggende viden om springteknik og -indlæring



KVALITET I SPRINGGYMNASTIKKEN



Målgruppe:
Børn (+8 år)

Kursus: 6½ time

Pris:

- Lukket kursus 6.500 kr. ekskl. træningshæfte.
- Åbent kursus 1.200 kr./delt. inkl. træningshæfte.

Træningshæfte: 200 kr. pr. stk.

- Inspiration til god træning for letøvede springhold
- Tager over hvor "Kvalitet i Børnegymnastikken" slipper
- Metodik og didaktik til indlæring og træning af spring
- Stationsopbygning til enkeltstående spring og sammensatte spring
- Træningshæfte og adgang til videoer af alle øvelserne



MOTORIKMASKINEN – MOVIN’KIDS



Målgruppe:
Børn i alderen 7 – 13 år

Kursus: 5½ time

Pris:

- Lukket kursus 5.000 kr. inkl. 5 træningshæfter.

Træningshæfter: Alle 5 træningshæfter 500 kr. Enkeltvis 150 kr. pr. stk.

- Inspiration til god begyndertræning på rytme-, spring- og sjippehold
- Introduktion til øvelser og lektionsplanlægning
- Gratis login for alle medlemsforeninger www.motorikmaskinen.dk



PARKOUR FOR ALLE



Målgruppe:
Børn (+7 år) og voksne

Kursus: 3 timer

Pris:

- Lukket kursus 3.000 kr. ekskl. træningshæfter.
- Åbent kursus 700 kr. /delt. inkl. træningshæfter.

2 træningshæfter: 300 kr. pr. sæt.

- Både for nyopstartede og erfarne parkourtrænere
- Parkourøvelser og undervisningsmetodik
- Lektionsopbygning og sæsonplanlægning
- Progression i undervisningen
- Redskabsopstilling



SKRÆDDERSYET KURSUS



Målgruppe:
Hjælpetrænere, trænere og bestyrelser

Kursus: Timeantal og indhold bestemmer I selv

Pris:

- Opstartspris 3.000 kr. inkl. 3 timers undervisning.
- Derefter 1.000 kr. pr. time.

- I fællesskab – og efter jeres ønske – sammensættes et kursusindhold
- Vi finder instruktøren
- I lægger faciliteter til



GYMDANMARK ØVELSESBANK



Målgruppe:
Trænere, gymnaster m.fl.

Pris:
• Gratis

- Inspiration til øvelser for begyndere og letøvede
- Øvelsesvideoer med forklarende tekst og fokuspunkter
- Alle øvelser præsenteres i progressionsrækkefølge
- Banken udbygges løbende med flere gymnastikdiscipliner



TRÆNERUDDANNELSE

God træning kræver gode trænere. Det skal der viden inden for det fysiologiske og tekniske til, men også inden for sociale og psykiske aspekter i trænergerningen. På GymDanmarks træneruddannelser arbejdes der med disse aspekter, som er relevant for din udvikling som træner uanset hvilket niveau dit hold træner på.

Men viden er ikke nok. Derfor lærer vi dig at reflektere over dine valg og fravalg i alle aspekterne i din trænergerning. Hos GymDanmark er der desuden rig mulighed for selv at sammensætte din træneruddannelse, så du uddannes i netop den retning, som du ønsker.

FITNESS- UDDANNELSE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GRUNDUDDANNELSE

Trænings-
miljø og dig
som leder

Trænings-
planlægning
og fysisk
træning

Sports-
psykologi

GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN

69 timer

Modulerne gennemføres i vilkårligt rækkefølge

SIKKERHEDS- UDDANNELSE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

INDIVIDUEL TRÆNING

FUNKTIONEL TRÆNING

KOREOGRAFI

BODY & MIND

INDOOR CYCLING

Rope
Skipping

Trampolin

Rytme

Spring

Idræts-
gymnastik

Acrobatik

GYMTRÆNER 1 – SPECIALEDELE UDDANNELSER

23 timer

Vælg minimum en specialedel

GYMTRÆNER 1 – BASIS UDDANNELSEN

23 timer

GYMTRÆNER HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN 8 timer

SPRINGSIKKER TRAMPET 2

20 timer

SPRINGSIKKER MÅTTE 2

20 timer

SPRINGSIKKER MÅTTE – TRAMPET 1

20 timer

SPRINGSIKKER BASIS

20 timer

GYMTRÆNER HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN



Målgruppe:

For dig, der er helt ny træner eller hjælpetræner

Uddannelse: 8 timer

Pris:

- Lukket kursus 8.000 kr. ekskl. materialer.
- Åbent kursus 1.300 kr. /delt. inkl. materialer.

Materialer: 220 kr. pr. stk.

- Fokus på rollen som hjælpetræner – den gode træning
- Praktik, teori med tilhørende øvelsesbank
- Organisering og undervisnings-tekniske færdigheder
- Planlægning og gennemførelse af en træning
- Fokus på at kunne igangsætte og tilpasse en aktivitet



GYMTRÆNER 1 – BASIS UDDANNELSEN



Målgruppe:

For alle nye trænere der skal have et godt fundament

Uddannelse: 23

Pris:

- Lukket 20.000 kr. ekskl. materialer.
- Åbent 2.500 kr. /delt. inkl. materialer.

Materialer: 250 kr.

- Ansvarlig udvikling af børn og unge
- Opbygge en enkelt træningslektion
- Undervisningsprincipper, opvarmning, grundtræning, motorik, din rolle som træner, træningsplanlægning og idrætsskader
- Efter denne uddannelse er der mulighed for specialisering via GymTræner 1 – Specialedele

Efter denne uddannelse er der mulighed for specialisering via GymTræner 1 – Specialedele



GYMTRÆNER 1 – SPECIALEDELE UDDANNELSER



Målgruppe:

For alle der har gennemført GymTræner 1 – Basis

Uddannelse: 23 timer (undtaget Trampolin)

Pris:

- 3.000 kr. /delt. inkl. materialer.

BEMÆRK: For at være certificeret GymTræner 1 skal man både gennemføre GymTræner 1 Basis og mindst én specialedele

- Vælg mellem følgende specialedele: Spring, rytme, rope skipping, acrobatik eller stortrampolin
- Lær at arbejde med metodik og undervisning i det valgte speciale
- Kom hjem med den første træningsplan til din undervisning
- Specialdelene udbydes 1-2 gange årligt på vores GymTræner Camps



GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN



Målgruppe:

Erfarne trænere der arbejder med opvisnings- og eller konkurrencegymnastik.

Uddannelse: Består af tre selvstændige moduler som kan tages i vilkårlig rækkefølge. 23 timer pr. modul.

Pris:

- 3.000 kr. pr. modul/delt. inkl. materialer.

- Fleksibel træneruddannelse
Tag fx modulerne over flere sæsoner
- Fokus på at skabe en ansvarlig udvikling af børn og unge i et præstationsperspektiv (opvisning og konkurrence)
- Det trænere skabte motivations-klima, kommunikation, samarbejde med forældre, coachende feedback, træningsplanlægning, fysisk træning, skadesforebyggelse og sportspsykologi



SPRINGSIKKER



Målgruppe:

For dig der vil lære sikker og ansvarlig modtagning til spring på forskellige niveauer

Uddannelse: 20 timer

Pris:

- Lukket uddannelse fra 12.900 kr. ekskl. materiale.
- Åben uddannelse 3.995 kr. /delt. inkl. materiale.

Materiale: 182,50 kr. pr. stk.

- Sæt fokus på sikkerheden i springtræning
- Springsikker Basis-uddannelsen er et godt supplement til Hjælpetræneruddannelsen
- Springsikker Måtte & Trampet 1, Måtte 2 og Trampet 2 er et godt supplement til GymTræner 1 + 2 uddannelserne



SPRINGSIKKER FORENING



Målgruppe:

Foreninger

Pris:

- 5.000 kr. /forening

Processen skal hjælpe foreningen til at gøre den til et sikkert sted at sende børn til springtræning.

Et 360 graders eftersyn af foreningen med fokus på disse kvalitetsparametre:

- Ansvar og opgaver i bestyrelsen
- Kompetencer hos trænere
- Redskaber, faciliteter og fysiske rammer
- Engagement i springtræningen
- Sikkerhed i springtræningen



GYMNASTIKDISCIPLINER

I GymDanmark rummer vi mange forskellige typer gymnastik. Vi kalder dem discipliner. I dag arbejder vi med TeamGym, Rytmask Gymnastik, Trampolin, Tumbling, Dobbelt Mini Trampolin, Idrætsgymnastik, Sports Acrobatic og Rope Skipping. Foruden selvfølgelig børnegymnastik, opvisningsgymnastik, fitness og seniorgymnastik.

Inden for hver disciplin arbejder vi i GymDanmark for, at alle oplever god kvalitet i såvel daglig træning som i opvisningssammenhænge og konkurrencesituationer, hvor det findes. Vi arbejder med andre ord med tilbud til alle.

GYMDANMARKS DISCIPLINER



I GymDanmark arbejder vi med udvikling af gymnastikken inden for mange forskellige discipliner. Vi har fokus på god kvalitet i træningen og ansvarlig udvikling for den enkelte udøver. Alle discipliner kan trænes med henblik på at blive bedre og mestre mere, at deltage i konkurrence eller opvisning. GymDanmark tilbyder kurser, træneruddannelse og inspiration til daglig træning i alle discipliner.

- Idrætsgymnastik
- Tumbling
- TeamGym
- Trampolin og Dobbelt Mini Trampolin
- Rytmask Gymnastik
- Sports Acrobatic
- Rope Skipping
- Børnegymnastik
- Opvisningsgymnastik
- Fitness/Holdtræning
- Voksen/Seniorgymnastik



TRÆNINGSPAKKEINSPIRATION

I vores træningsinspirationspakker kan du hente helt konkret inspiration til kvalitetstræning for begyndere inden for de forskellige former for gymnastik (gymnastikdiscipliner).

Vi arbejder på at udvikle pakker inden for alle gymnastikdiscipliner. Brug pakkerne hvis I vil starte en ny type hold op i foreningen eller blot trænger til træningsinspiration på eksisterende hold

TRÆNINGSPAKKEINSPIRATION TIL SJIPNING



Målgruppe:
Børn (+6 år) og voksne

Inspirationspakke i sjipling:

- Online øvelsesbank til børn og voksne
- Mentor (2.500 kr.)
- Rope Skipping inspirationskursus 5 t. (Lukket: 5.000 kr., Åbent 1.300 kr./delt.)
- Venskabsklub
- Lektionsplan til børnehold og motionshold for voksne (250 kr./hæfte)
- Opvisningsinspiration for børn og voksne (150 kr./hæfte)

- Til jer, der gerne vil sjiplere for sjov som en del af træningen og krydderi til opvisningen
- Har I et sjiplerehold (Rope Skipping-hold), og mangler inspiration til træning
- Sjipling giver puls, styrke og socialt samvær
- Vælg det, som I har brug for fra inspirationspakken



ROPE SKIPPING INSPIRATIONSKURSUS



Målgruppe:
Trænere på sjiplerehold for begyndere/letøvede

Kursus: 5 timer

Pris:

- Lukket kursus 5.000 kr.
- Åbent kursus ca. 1.300 kr./delt. (ingen materialer)

- Vil du starte hold med sjipling, så er dette kurset til dig
- Du får ny inspiration til begynderhold/let øvede hold med Rope Skipping
- Der vil være inspiration i Single Rope, Double Dutch, lange tove mv.,
- Få inspiration til daglig træning, opvisning, konkurrence og meget mere



TRÆNINGSPAKKE TIL SPRINGGYMNASTIK



Målgruppe:
Børn og unge (+ 6 år)

Træningsinspirationspakke:

- Online øvelsesbank
- Lektionsplan (online og som hæfte 300 kr./stk.)
- Springgymnastik inspirationskursus 6½ t. (Lukket 6.500 kr., Åbent 1.500 kr.)
- Mentor (2.500 kr.)
- Venskabsklub

- Online PR-pakke (gratis)
 - Vælg det fra inspirationspakken, som I har brug for
 - Brug pakken på foreningens begynder springhold
 - Inspiration til erfarne, såvel som nye springtrænere
 - Øvelser i både rytme, måttespring og trampetspring



SPRINGGYMNASTIK INSPIRATIONSKURSUS



Målgruppe:
Trænere på springhold for begyndere

Kursus: 6½ timer

Pris:

- Lukket kursus 6.500 kr.
- Åbent kursus 1.500 kr./delt. (ingen materialer)

- Kurset tager udgangspunkt i lektionsplanen for springgymnastik (som indgår i Træningsinspirationspakken i springgymnastik)
- Du får øvelser til både opvarmning, serietræning samt spring på måtte og i trampet
- Du kan hente inspiration til, hvordan du bringer dine springgymnaster fra begyndere til letøvede



TALENTUDVIKLING

Gymnastisk talentudvikling er den progressive og gensidige interaktion, der finder sted mellem en fremadstræbende ung gymnast og et dynamisk og sammensat miljø, både i og uden for sporten. Et miljø, der i høj grad udgøres af det, der foregår i og omkring den lokale forening, hvor gymnasten har sin dagligdag. At blive en god elitegymnast kræver, at man tilegner sig både personlige, sociale og sportslige

færdigheder. I vores Talent- og Elitestruktur beskriver vi, hvordan vi inden for de forskellige gymnastikarter vil bidrage til arbejdet med at udvikle elitegymnaster, der kontinuerligt deltager i og skaber gode resultater ved internationale seniorelitekonkurrencer. Vores tilbud om Talentudviklings-samarbejde er en konkret håndsrækning til de foreninger, der vil arbejde med udvikling af elitegymnaster.

TALENTUDVIKLINGSSAMARBEJDE



Målgruppe:
Ressourcestærke foreninger

Samarbejde: 1-2 år

Pris:

- 5.000 kr. /forening

- Udvikling af stærke talentudviklingsmiljøer i dansk gymnastik
- Udviklingsorienteret samarbejde mellem forening, GymDanmark og evt. tredjepart
- Vidensudvikling og vidensdeling i praksis
- Fokus på foreningens organisering, struktur og kompetenceudvikling af trænere



BEVÆG DIG FOR LIVET - FITNESS

Gymnastik og fitness er på mange måder to sider af samme sag og derfor er fitness en helt naturlig forlængelse af de øvrige gymnastiktilbud, som vi i GymDanmark udbyder. Sammen med DGI arbejder vi på at få flere danskere til at dyrke fitness i forening.

Vi tilbyder kurser, uddannelser, temamøder og rådgivning i, hvordan man starter fitnessstræning op i sin forening. Vi har vi også et tilbud om lån, hvis I skal ud og investere i maskiner og store redskaber.



BEVÆG DIG FOR LIVET - FITNESS



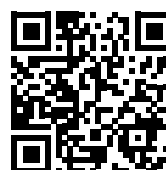
Målgruppe:

Foreninger, instruktører og voksne udøvere

5 kerneområder:

- Individuel træning
- Funktionel træning
- Koreografi
- Body & mind
- Indoor cycling

- Fitnessuddannelser og -kurser inden for 5 områder
- Konsulentbistand og rådgivning (opstart og udvikling af fitness)
- Samarbejdsaftaler og mulighed for lån til opstart af fitness
- Temamøder og workshops
- Marketingkit og konsulenthjælp til markedsføring



OPSTART AF FITNESS



Målgruppe:

Fitnessinteresserede foreninger

Pris:

- Gratis

Opstart af fitness:

- Udvikling af eksisterende og evt. opstart af nye fitnessstilbud og -aktiviteter
- Opstart af foreningsbaseret fitness-center, herunder mulighed for låntagning
- Hjælp og inspiration til markedsføring



KOM GODT I GANG-PAKKER



Målgruppe:

Foreninger

Pris:

- Gratis

Kom godt i gang med...

- Udendørs fitness
En komplet guide med øvelsesmateriale
- Åbent hus
Markedsføringskit inkl. tekstforslag
- Få hjælp til at komme godt i gang med en ny aktivitet eller arrangement
- Du downloader selv materialer (øvelseskort kan også købes)



BEVÆG DIG FOR LIVET – SENIORGYMNASTIK



Målgruppe:
+60 år

Kursus: 6 timer
samt inspirationskurser

Pris:
• Få et tilbud

Træningshæfte: 100 kr. pr. stk.

- Kvalitet og effektivitet i træningsindholdet er skarpslebet til seniorers behov
- Fokus på stærk krop, hjerne, kondition, balance og øget velvære
- Træningskonceptet kan tiltrække og fastholde seniorer i gymnastikken



SKRÆDDERSYET FITNESSKURSUS



Målgruppe:
Trænere og bestyrelsen

Kursus: Timeantal aftales

Pris:
• Få et tilbud

- Efter jeres ønske sammensætter vi kursusindhold
- GymDanmark finder instruktør
- I lægger faciliteter til og sørger for evt. forplejning



Kontakt udviklingskonsulenten i din region



Region Hovedstaden:
Betina Juul Nielsen
bjn@gymdanmark.dk
20 58 34 46



Region Sjælland:
Elisabeth Reumert
ere@gymdanmark.dk
61 26 45 09



**Region Sydjylland
og Fyn:**
Karen Marie Holst
kmh@gymdanmark.dk
61 75 75 66



**Region Midt- og
Nordjylland:**
Tenna Nørgaard
tng@gymdanmark.dk
29 26 99 18



Fitnesskoordinator:
Sanne Honoré
sho@gymdanmark.dk
40 26 24 82

GYMNASTERNES DAG

Gymnasternes Dag er en opvisningsdag med fokus på kvalitet, gymnastikglæde og show. Den afholdes hvert forår både i Jylland, på Fyn og på Sjælland. Gymnasternes Dag bringer publikum på en rejse igennem gymnastikkens mange discipliner, fremført af både konkurrence- og breddehold.



GYM FOR LIFE

Gym For Life er en spændende udfordring til alle typer opvisningshold i hele landet. Det er en dag med feedback og medaljer til alle deltagende hold. En slags national konkurrence for opvisningshold, hvor kvalitet og underholdningsværdi er i højsædet. Konkurrencen findes også i en international version, der kræver udtagelse.



WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

I 2021 løber denne internationale og spændende udfordring til opvisningshold af stablen igen. En international opvisningskonkurrence, hvor man har fem minutter til at vise det mest underholdende show.



EUROGYM

I 2021 afholdes EUROGYM i Reykjavík på Island. EUROGYM er en kæmpe gymnastikfestival for unge fra 12 år og op. En uge med opvisninger, idrætsworkshops og møder med andre unge gymnastikinteresserede fra hele Europa.



GOLDEN AGE

4. - 9. oktober 2020 er alle 50+ hold inviteret til Golden Age Festival i Rethymno i Grækenland. En uge med masser af opvisninger, workshops og socialt samvær.



GYMDANMARK TALENTSEMINAR

Talentseminar er for dig, der går op i at skabe de bedste rammer for udvikling af dine gymnaster. Målet er at skabe netværk og dele viden om talentudvikling uanset gymnastiktilhørsforhold.

Lørdag d. 19. september 2020 på Sorø Gymnastikefterskole

Lørdag d. 9. januar 2021 i Herning



GYMDANMARK CAMPS OG SYMPOSIER

Camps og symposier er for gymnaster og trænere fra foreninger, der arbejder med talent og elite inden for de forskellige gymnastikdiscipliner. Målet er via samarbejde, ekspertoplæg og vidensdeling på tværs af foreninger at styrke eliten og højne niveauet generelt i foreningerne. På sigt udbydes camps/symposier i alle discipliner.



EUROPAMESTERSKABET I TEAMGYM

14. - 17. april 2021 i Ballerup er GymDanmark vært for EM i TeamGym. Der bliver med garanti gang i den, når de allerbedste TeamGymhold dyster om medaljerne. Der vil være masser af underholdning og spændende gymnastik for alle aldersgrupper. Kom og vær med til årets helt store gymnastikoplevelse.



VERDENSMESTERSKABET I IDRÆTSGYMNASTIK

18. - 24. oktober 2021 i Royal Arena er GymDanmark vært for VM i Idrætsgymnastik. Idrætsgymnastik er en af de helt store OL-discipliner, og derfor er der ved VM mulighed for at opleve verdens bedste gymnaster. Hele området omkring Royal Arena vil emme af aktivitet og underholdning for alle aldersgrupper.



CHOPAR®

Køb GymDanmark-kollektionen hos CHOPAR



Scandic

Ved at benytte aftalekoden: D000025337 kan I få gode priser på overnatning, møder m.m. hos Scandic.