

# Kalender 2021

Kurser, uddannelser og camps



En ny sæson banker på, og det betyder tid til uddannelse og ny inspiration til træningen. I år kan du bl.a. deltage på camps seks forskellige steder rundt om i landet. Men du har også mulighed for at deltage på kurser og uddannelser hos GymDanmarks værtsforeninger.

Der er kurser og uddannelser til alle slags trænere på hver camp – om du træner foreningens familiehold, fitnessholdet eller konkurrencegymnasterne. Farvekoderne giver dig overblikket.

Vi opfordrer jer til i foreningen at fylde bilen og tage af sted sammen. Kommer du alene, er der rig mulighed for at skabe nye relationer med trænere, der ligner dig.

Sammensæt weekenden med præcis de kurser og uddannelser, du vil. Forplejning og overnatning er inkluderet i priserne.

Alle skal mødes af en kompetent træner.

### FARVEKODER

- Uddannelse
- Gymnastik for alle
- Talent og Elite
- Fitness

## BGI AKADEMIET, HORSENS 1. – 3. OKTOBER

Fredag den 1. oktober						
GymTræner 1 – specialeled Acrobatik <b>Del 1:</b> <b>3 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Rytme <b>Del 1:</b> <b>3 timer</b>					
Lørdag den 2. oktober						
GymTræner 1 – specialeled Acrobatik <b>Del 2:</b> <b>12 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Rytme <b>Del 2:</b> <b>12 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Rope Skipping <b>Del 1:</b> <b>12 timer</b>	GymTræner 2 – Træningsplanlægning og fysisk træning <b>Del 1:</b> <b>12 timer</b>	Springsikkerhed Basis <b>Del 1:</b> <b>12 timer</b>	Balancer og pivoter <b>2 timer</b>	
Søndag den 3. oktober						
GymTræner 1 – specialeled Acrobatik <b>Del 3:</b> <b>8 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Rytme <b>Del 2:</b> <b>8 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Rope Skipping <b>Del 2:</b> <b>8 timer</b>	GymTræner 2 – Træningsplanlægning og fysisk træning <b>Del 2:</b> <b>8 timer</b>	Springsikkerhed Basis <b>Del 2:</b> <b>8 timer</b>	Rytmiske TeamGym-momenter <b>2 timer</b>	Håndredskaber <b>2 timer</b>

**GREVE 8. – 10. OKTOBER**

Fredag den 8. oktober												
		GymTræner 1 – specialeled Rytme <b>Del 1: 3 timer</b>										

Lørdag den 9. oktober												
Hjælpe- træner- uddannelsen <b>8 timer</b>	GymTræner 1 – Basis <b>Del 1: 12 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Rytme <b>Del 2: 12 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Spring <b>Del 1: 12 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Trampolin Modul 1 <b>12 timer</b>	GymTræner 2 – Sports- psykologi <b>Del 1: 12 timer</b>	Springsikker Trampet 2 <b>Del 1: 12 timer</b>		Balancer og pivoter <b>2 timer</b>	Kvalitet i Familie- gymnastikken <b>5 timer</b>	Akut skades- behandling <b>3 timer</b>		Yoga inspiration <b>7 timer</b>
									Forlæns spring på bane og trampet <b>3 timer</b>			
									Baglæns spring på bane <b>3 timer</b>			

Søndag den 10. oktober												
	GymTræner 1 – Basis <b>Del 2: 8 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Rytme <b>Del 3: 8 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Spring <b>Del 2: 8 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Trampolin Modul 1 <b>8 timer</b>	GymTræner 2 – Sports- psykologi <b>Del 2: 8 timer</b>	Springsikker Trampet 2 <b>Del 2: 8 timer</b>	Hånd- redskaber <b>2 timer</b>	Rytmiske TeamGym- momenter <b>2 timer</b>	Det gode araberspring <b>2 timer</b>	Spring i trampet <b>2 timer</b>	Funktionel træning der går sved på panden <b>6 timer</b>	Silent FIT – fitnessdans for alle aldre <b>7 timer</b>
									TeamGym Inspirations- kursus <b>6½ time</b>			

## GYMNASTIKHØJSKOLEN I OLLERUP 9. – 10. OKTOBER

Lørdag den 9. oktober										
Hjælpetræner-uddannelsen <b>8 timer</b>	GymTræner 1 – Basis <b>Del 1: 12 timer</b>	GymTræner 2 – Træningsmiljø og dig som leder <b>Del 1: 12 timer</b>	TeamGym Inspirationskursus <b>6½ time</b>	Parkour for Alle <b>3 timer</b>	Håndredskaber <b>5 timer</b>	Skadesforebyggende og præstationsoptimerende træning for "rytme" gymnaster <b>7 timer</b>		Bredt fokus på talent- og eliteudvikling, på tværs af vores konkurrence-discipliner.	Funktionel træning – få inspiration der g'ir sved på panden <b>7 timer</b>	Yoga inspiration <b>7 timer</b>
			Det gode araberspring <b>2 timer</b>	Akut skadesbehandling <b>3 timer</b>					Rytmask grundtræning <b>3 timer</b>	
En tur i svømmebadet										

Søndag den 10. oktober										
	GymTræner 1 – Basis <b>Del 2: 8 timer</b>	GymTræner 2 – Træningsmiljø og dig som leder <b>Del 2: 8 timer</b>	Baglæns spring på bane <b>3 timer</b>	Kvalitet i Børnegymnastikken <b>6½ time</b>	Kvalitet i Familie-gymnastikken <b>5 timer</b>		Smidigheds-træning for børn og unge <b>3 timer</b>	Bredt fokus på talent- og eliteudvikling, på tværs af vores konkurrence-discipliner.	Fitness inspiration <b>7 timer</b>	Styrke ben, stærk core & grusom mave <b>7 timer</b>
			Forlæns spring på bane og trampet <b>3 timer</b>							

## BGI AKADEMIET, HORSENS 30 – 31. OKTOBER

Lørdag den 30. oktober										
Hjælpetræner-uddannelsen <b>8 timer</b>	GymTræner 1 – specialeled Spring <b>Del 1: 12 timer</b>		TeamGym Inspirationskursus <b>6½ time</b>	Kvalitet i Familie-gymnastikken <b>5 timer</b>	Parkour for Alle <b>3 timer</b>				Yoga inspiration <b>7 timer</b>	HIIT & inspiration til puls og styrke ude/inde <b>7 timer</b>
			Det gode araberspring <b>2 timer</b>							
Spa og Sauna på taget										

Søndag den 31. Oktober										
	GymTræner 1 – specialeled Spring <b>Del 2: 8 timer</b>		Baglæns spring på bane <b>3 timer</b>	Kvalitet i Børnegymnastikken <b>6½ time</b>	Førstehjælp (Røde Kors) <b>6½ time</b>		Spring i trampet <b>2 timer</b>	Funktionel træning – få inspiration der g'ir sved på panden <b>7 timer</b>	Kom godt i gang med seniortræning <b>7 timer</b>	
			Forlæns spring på bane og trampet <b>3 timer</b>							

**IDRÆTSCENTER VEST, HOLSTEBRO 6. – 7. NOVEMBER**

Lørdag den 6. november								
Hjælpetræner-uddannelsen <b>8 timer</b>	GymTræner 1 – Basis <b>Del 1: 12 timer</b>	TeamGym Inspirationskursus <b>6½ time</b>			Håndredskaber <b>5 timer</b>	Funktional træning – få inspiration der g'jr sved på panden <b>7 timer</b>	Styrke ben, stærk core & grusom mave <b>7 timer</b>	Yoga inspiration <b>7 timer</b>
		Det gode araberspring <b>2 timer</b>			Rytmask grundtræning <b>3 timer</b>			
Søndag den 7. november								
	GymTræner 1 – Basis <b>Del 2: 8 timer</b>	Baglæns spring på bane <b>3 timer</b>	Kvalitet i Familie- gymnastikken <b>5 timer</b>	Kvalitet i Børne- gymnastikken <b>6½ time</b>	Førstehjælp (Røde Kors) <b>6½ time</b>	Kom godt i gang med seniortræning <b>7 timer</b>	Silent FIT – fitness- dans for alle aldre <b>7 timer</b>	
		Forlæns spring på bane og trampet <b>3 timer</b>						

**LANTERNEN, LØGSTØR 20. – 21. NOVEMBER**

Lørdag den 20. november								
Hjælpetræner-uddannelsen <b>8 timer</b>	GymTræner 1 – Basis <b>Del 1: 12 timer</b>	TeamGym Inspirationskursus <b>6½ time</b>	Håndredskaber <b>5 timer</b>			Styrke ben, stærk core & grusom mave <b>7 timer</b>	HIIT & inspiration til puls og styrke ude/inde <b>7 timer</b>	
		Det gode araberspring <b>2 timer</b>	Rytmask grundtræning <b>3 timer</b>					
En tur i biffen								
Søndag den 21. November								
	GymTræner 1 – Basis <b>Del 2: 8 timer</b>	Baglæns spring på bane <b>3 timer</b>	Kvalitet i Familie- gymnastikken <b>5 timer</b>	Kvalitet i Børne- gymnastikken <b>6½ time</b>	Akut skadesbehandling <b>3 timer</b>	Funktional træning – få inspiration der g'jr sved på panden <b>7 timer</b>	Kom godt i gang med seniortræning <b>7 timer</b>	ManPower & Fitnessdans inspiration <b>7 timer</b>
		Forlæns spring på bane og trampet <b>3 timer</b>						

## HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN

28. august		Ølstykke
4. september		Pedersborg
5. september	Fokus på Idrætsgymnastik	Viborg
11. september		Værløse
11. september		Frederiksberg
18. september		Karlsunde
2. oktober		Havdrup
9. oktober		Greve
9. oktober		Gymnastikhøjskolen i Ollerup
9. oktober		Vallensbæk
30. oktober		BGI Akademiet, Horsens
6. november		Idrætscenter Vest, Holstebro
7. november		Korsør
6. november	Fokus på Trampolin	København
20. november		Lanternen, Løgstør

## GYMTRÆNER 1 – BASIS

26.+28.+30. juli		Svendborg
18.-19. september		Korsør
4.- 5. september		Værløse
11.-12. september		BGI Akademiet, Horsens
25.-26. september		Idrætscenter Vest, Holstebro
9.-10. oktober		Greve
9.-10. oktober		Gymnastikhøjskolen i Ollerup
6.-7. november		Idrætscenter Vest, Holstebro
20.-21. november		Lanternen, Løgstør

## GYMTRÆNER 1 – SPECIALE

21. august	Trampolin – Modul 2	Roskilde
Sep/okt.	Trampolin – Modul 3	Oplyses senere
9.-10. oktober	Trampolin – Modul 1	Greve
1.-3. oktober	Acrobatik	BGI Akademiet, Horsens
1.-3. oktober	Rytme	BGI Akademiet, Horsens
2.-3. oktober	Rope Skipping	BGI Akademiet, Horsens

## GYMTRÆNER 1 – SPECIALE

9.-10. oktober	Spring	Greve
8.-10. oktober	Rytme	Greve
30.-31. oktober	Spring	BGI Akademiet, Horsens
4.-6. februar 2022	Idrætsgymnastik	Springcentret Aarhus

## GYMTRÆNER 2

2.-3. oktober	Træningsplanlægning og fysisk træning	BGI Akademiet, Horsens
9.-10. oktober	Træningsmiljø og dig som leder	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
9.-10. oktober	Sportspsykologi	Greve

## SPRINGSIKKERHEDSKURSER

4.-5. september	Springsikkerhed Måtte & Trampet	Helsingø
4.-5. september	Springsikkerhed Måtte 2	Helsingø
2.-3. oktober	Springsikkerhed Basis	BGI Akademiet, Horsens
9.-10. oktober	Springsikkerhed Trampet 2	Greve

## KVALITET I FAMILIEGYMNASTIKKEN

5. september		Helsingø
18. september		Lillerød
9. oktober		Greve
10. oktober		Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober		Virum
30. oktober		BGI Akademiet, Horsens
7. november		Idrætscenter Vest, Holstebro
14. november		Karlsunde
21. november		Lanternen, Løgstør

## KVALITET I BØRNEGYMNASTIKKEN

5. september		Kgs. Lyngby
12. september		Pedersborg
19. september		Lillerød
26. september		Albertslund
3. oktober		Havdrup

### KVALITET I BØRNEGYMNASTIKKEN

10. oktober	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober	Korsør
31. oktober	BGI Akademiet, Horsens
7. november	Idrætscenter Vest, Holstebro
21. november	Lanternen, Løgstør

### PARKOUR FOR ALLE

9. oktober	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
30. oktober	BGI Akademiet, Horsens

### TEAMGYM INSPIRATIONSKURSUS

9. oktober	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober	Greve
30. oktober	BGI Akademiet, Horsens
6. november	Idrætscenter Vest, Holstebro
20. november	Lanternen, Løgstør

### INSPIRATIONSKURSER

9. ell. 10. oktober	Trippelkursus	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober	Skadesforebyggende og præstationsoptimerende træning for "rytme"-gymnaster	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober	Smidighedstræning for børn og unge	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
9. oktober	Forlæns spring på bane og trampet	Greve
10. oktober	Forlæns spring på bane og trampet	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
31. oktober	Forlæns spring på bane og trampet	BGI Akademiet, Horsens
7. november	Forlæns spring på bane og trampet	Idrætscenter Vest, Holstebro
21. november	Forlæns spring på bane og trampet	Lanternen, Løgstør
9. oktober	Baglæns spring på bane	Greve
10. oktober	Baglæns spring på bane	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
31. oktober	Baglæns spring på bane	BGI Akademiet, Horsens
7. november	Baglæns spring på bane	Idrætscenter Vest, Holstebro
21. november	Baglæns spring på bane	Lanternen, Løgstør

### INSPIRATIONSKURSER

9. oktober	Det gode araberspring	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober	Det gode araberspring	Greve
30. oktober	Det gode araberspring	BGI Akademiet, Horsens
6. november	Det gode araberspring	Idrætscenter Vest, Holstebro
20. november	Det gode araberspring	Lanternen, Løgstør
10. oktober	Spring i trampet	Greve
31. oktober	Spring i trampet	BGI Akademiet, Horsens
2. oktober	Balancer og pivoter	BGI Akademiet, Horsens
9. oktober	Balancer og pivoter	Greve
3. oktober	Håndredskaber	BGI Akademiet, Horsens
9. oktober	Håndredskaber	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober	Håndredskaber	Greve
6. november	Håndredskaber	Idrætscenter Vest, Holstebro
20. november	Håndredskaber	Lanternen, Løgstør
3. oktober	Rytmske TeamGym-momenter	BGI Akademiet, Horsens
10. oktober	Rytmske TeamGym-momenter	Greve
9. oktober	Rytmsk grundtræning	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
6. november	Rytmsk grundtræning	Idrætscenter Vest, Holstebro
20. november	Rytmsk grundtræning	Lanternen, Løgstør
9. oktober	Akut skadesbehandling	Greve
9. oktober	Akut skadesbehandling	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
21. november	Akut skadesbehandling	Lanternen, Løgstør
31. oktober	Førstehjælp (Røde Kors)	BGI Akademiet, Horsens
7. november	Førstehjælp (Røde Kors)	Idrætscenter Vest, Holstebro

GymDanmark kalender  
 Information og tilmelding



## TALENT OG ELITEUDVIKLING

9.-10. oktober	Bredt fokus på talent- og eliteudvikling, på tværs af vores konkurrencediscipliner	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
18. september	Talent og Elite symposium	Oplyses senere

## FITNESS

9. oktober	Yoga inspiration	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
9. oktober	Yoga inspiration	Greve
30. oktober	Yoga inspiration	BGI Akademiet, Horsens
6. november	Yoga inspiration	Idrætscenter Vest, Holstebro
7. november	Silent FIT – fitnessdans for alle aldre	Idrætscenter Vest, Holstebro
10. oktober	Silent FIT – fitnessdans for alle aldre	Greve
9. oktober	Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober	Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden	Greve
31. oktober	Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden	BGI Akademiet, Horsens
6. november	Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden	Idrætscenter Vest, Holstebro
21. november	Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden	Lanternen, Løgstør

## FITNESS

31. oktober	Kom godt i gang med seniortræning	BGI Akademiet, Horsens
7. november	Kom godt i gang med seniortræning	Idrætscenter Vest, Holstebro
21. november	Kom godt i gang med seniortræning	Lanternen, Løgstør
30. oktober	HIIT & inspiration til puls og styrke ude/inde	BGI Akademiet, Horsens
20. november	HIIT & inspiration til puls og styrke ude/inde	Lanternen, Løgstør
10. oktober	Styrke ben, stærk core & grusom mave	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
6. november	Styrke ben, stærk core & grusom mave	Idrætscenter Vest
20. november	Styrke ben, stærk core & grusom mave	Lanternen, Løgstør
10. oktober	Fitness inspiration	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
9. oktober	Manpower	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
21. november	ManPower & Fitnessdans inspiration	Lanternen, Løgstør

**Tilmeldinger bliver åbnet løbende – vær opmærksom på evt. justering.**

Bevæg Dig For Livet  
Information og tilmelding



**CHOPAR®**

Køb GymDanmark-kollektionen  
hos CHOPAR



**Scandic**

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