

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

GREVE 8. – 10. OKTOBER

Fredag den 8. oktober												
		GymTræner 1 – specialeled Rytme Del 1: 3 timer										

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

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

GYMNASTIKHØJSKOLEN I OLLERUP 9. – 10. OKTOBER

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

Søndag den 10. oktober											
	GymTræner 1 – Basis Del 2: 8 timer	GymTræner 2 – Træningsmiljø og dig som leder Del 2: 8 timer	Baglæns spring på bane 3 timer	Kvalitet i Børnegymnastikken 6½ time	Kvalitet i Familie-gymnastikken 5 timer			Smidighedstræning for børn og unge 3 timer	Bredt fokus på talent- og eliteudvikling, på tværs af vores konkurrence-discipliner.	Styrketræning – hvordan bør du egentlig træne? 7 timer	
			Forlæns spring på bane og trampet 3 timer								

BGI AKADEMIET, HORSSENS 30 – 31. OKTOBER

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

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

IDRÆTSCENTER VEST, HOLSTEBRO 6. – 7. NOVEMBER

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

LANTERNEN, LØGSTØR 20. – 21. NOVEMBER

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

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. oktober	Trippelkursus	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober	Styrketræning for rytme og dans	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
9. oktober	Det gode araberspring	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
10. oktober	Det gode araberspring	Greve

INSPIRATIONSKURSER

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
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	Styrketræning – hvordan bør du egentlig træne?	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
6. november	Styrke ben, stærk core & grusom mave	Idrætscenter Vest
20. november	Styrke ben, stærk core & grusom mave	Lanternen, Løgstør
9. oktober	Manpower	Gymnastikhøjskolen i Ollerup

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.