



GIH

IDROTTS- OCH
HÄLSOKONVENTET 2006

06

Gymnastik- och idrottshögskolan och
GIH:s Alumniförening inbjuder till

Idrotts- och hälsokonventet 2006

GIH och alumniföreningen ordnar för tredje året i följd ett höstkonvent med fortbildning, inspiration och nya intryck för idrottslärare, hälsopedagoger, tränare m fl. Alla som är intresserade av idrottsämnets utveckling i skolan och hälsans utveckling i samhället är mycket välkomna! Ett utmärkt tillfälle att träffas och utbyta erfarenheter med såväl gamla som nya kontakter!

På följande sidor hittar du program och passbeskrivningar. Programmet innehåller föreläsningar om aktuell forskning, positiv hälsa, kost, kommunikation och mänskliga möten, hälsoekonomi etcetera, samt praktiska pass i dans, bollspel, gymnastik med mera.

Boka in den 30 oktober - 1 november 2006 för ett givande och roligt besök på GIH!

Anmälan görs på www.gih.se/konvent eller på anmälningsblanketten längst bak i programmet.

Har du frågor eller vill ha mer information är du förstas mycket välkommen att höra av dig till konvent@gih.se

Välkommen!

Projektledningen,
Sten Collander och Caroline Hägglöf

Passbeskrivningar måndag

Öppningsworkshop: Yoga

Hélène Don Lind, GIH

Kom igång med en stunds morgonyoga! En utmärkt start att med en öppen inställning möta en spännande dag och ett inspirerande konvent. Yogans mångtusenåriga tradition kombinerar stretching, avspänning och djupandning och hjälper oss att öka vårt fokus och vår närvaro i nuet. Vi blir starka, smidiga och balanserade såväl till kropp som till sinne. Oavsett om du är nybörjare eller har tränat förut är du välkommen, i rörelsevänliga kläder. Väl mött!



Inledningsföreläsning: Möten mellan människor

Erik Dahlkvist och Lovisa Mantéus

Vi lyssnar med ögonen och talar med kroppen. Vad gör att vi uppslukas av vissa talare? Vad är det som gör att vi får förtroende för vissa människor men inte för andra? Möten mellan människor handlar inte bara om vad vi säger och hör. Det handlar lika mycket om vad vi inte säger men känner och uppfattar. Känslor lyssnar vi alltid till, vare sig vi är medvetna om det eller inte, vare sig vi vill det eller inte – och de påverkar oss!

Pass F1:1 - Utbrändhet och engagemang

Ulrika Eriksson Hallberg

Utbrändhet diskuteras ofta i samband med arbetsrelaterad stress, men kan ses som en metafor för nednötning av positiv energi och engagemang i olika typer av sociala relationer. Under föredraget berörs förhållandet mellan engagemang och utbrändhet (utmattning) ur ett psykologiskt perspektiv - hur kan vi få en förståelse för varför människor som brinner riskerar att bli utbrända? Förhållandet mellan utbrändhet (burnout) och utmattningssyndrom berörs också - finns det likheter och skillnader mellan begreppen? Mot denna bakgrund diskuteras hur engagemanget kan ökas och bibehållas och utbrändhet undvikas.

Pass F1:2 - Strategier för ett friskt och hållbart arbetsliv

Anna-Karin Lindeberg

Vilka är strategierna för ett friskt och hållbart arbetsliv och vilka möjligheter bereder de för hälsa, motivation och lönsamhet i organisationen? Värdet av hälsofrämjande processer som strategi för hälsa diskuteras liksom vikten av att förena långsiktig strategi och konkret praktisk handling.

Pass P1:3 - Våga dansa tufft!

Elin Buchar och Caroline Hägglöf, GIH

En tuffare ful dans där det inte behöver se så graciöst ut. Flexade fötter, krokiga armar och säkert mycket skratt! Kanske kan det även locka de som ännu inte känt riktig dansglädje!

Pass P1:4 och P2:3 - Från ”noll koll” till full kontroll i boll!

Dan Wiorek, Pia Agné m.fl., GIH

Ett sätt att jobba med psykisk, social och fysisk hälsa i boll presenteras. Om att få barn och ungdomar att vilja, våga och kunna delta i bollspel. (OBS – passet är ett dubbelpass och pågår under 3 timmar)

Pass P1:5 - Friidrottslekar inriktade på kast och hopp

Anders Perswalld

Hur kan man bedriva friidrott i skolorna utomhus och inomhus på ett roligare sätt? Man behöver inte ha rätt spjut, rätt kula, rätt hoppgröp eller vara på en riktig friidrottsarena för att öva de rätta friidrottsmomenten. Passet syftar till att öka övningsförrådet utifrån de koordinativa egenskaper i friidrott (hopp och kast).

Pass P1:6, P2:5, P3:5, P4:5, P7:6 - Klättring

Introduktion till säker och individanpassad klättring. Klättring blir alltmer populärt och många idrottsbodar och skolor sätter upp egna väggar. Prova och inspireras!



Pass F2:1 - Positiv hälsa

Petra Lindfors

Positiv hälsa handlar om olika positiva hälsorelaterade tillstånd som t ex psykologiskt välbefinnande och är ett komplement till traditionella perspektiv på hälsa som främst fokuserar på ohälsa och sjukdom. Föreläsningen tar upp frågor kring positiv hälsa och presenterar den senaste forskningen inom detta nya område.

Pass F2:2 - Från Svartvitt till färg!

Nils-Albert Eriksson

Ett smakprov på Jazzdans genom tiderna med bland annat grunderna till all jazzdans av i dag. En fartfylld stund med konditions- och koncentrationskrävande rörelser i olika former.

Pass P2:4 - Friidrottslekar inriktade på löpning

Anders Perswalld

Hur kan man bedriva friidrott i skolorna utomhus och inomhus på ett roligare sätt? Man behöver inte vara på en riktig friidrottsarena för att öva de rätta friidrottsmomenten. Passet syftar till att öka övningsförrådet utifrån de koordinativa egenskaperna i friidrott (sprint-, häck och stafettlöpning).

Passbeskrivningar tisdag

Pass F3:1 - Vad kan arbetsplatsen lära av idrotten?

Bernt Johansson

En inspirerande föreläsning om vad näringslivet och arbetsplatsen kan lära av idrotten. Bernt talar bland annat om motivation och mål och om hur viktigt dessa saker är när man satsar på något man gärna vill lyckas med - oavsett om det är en karriär, ett företag eller en idrottsprestation. Bernt utgår från sig själv och sin karriär som OS-satsande cyklist.

Pass F3:2 och F4:2 - Paneldebatt och diskussion:

GY-07 omfattar ny ämneskursplan och ämnesbetyg – vad betyder det?

Jane Meckbach, Håkan Larsson, Jan Andersson

En ny gymnasieskola ska implementeras ht 2007 och idrottslärare står nu inför arbetet med att tolka de nya styrdokument, konkretisera kursplaner och betyg. Hur ska man utifrån ämneskursplanens mål arbeta med att konkretisera kursplanerna för exempelvis Idrott och hälsa I samt Idrott och hälsa II? En ytterligare utmaning är att konkretisera betygskriterierna för respektive kursplan utifrån ämnesbetyget.

Frågorna är många inför detta arbete! I panelen återfinns bland annat skolverkets ansvarige för kursplanearbetet i idrottsrelevanta kurserna, fackrepresentanter och lärarutbildare. Avsikten med detta diskussionstillfälle är att ventileras och belysa ett antal olika frågor som rör idrottsämnet i skolan. Hur ser du på dessa frågor?

(OBS – passet är ett dubbelpass och pågår under 3 timmar)

Pass P3:3 - Pom-poms (Cheerleading)

Elin Buchar och Caroline Hägglöf, GIH

Ett fartfyllt program med färgglada puffor! En kul dans som också kan användas på skolan vid matcher och andra evenemang.

Ett sätt att få fler engagerade!

Pass P3:4 - Workshop - Egna idéer på idrotten

Barbara Schwanhäuser

Hur kan man använda elevernas egna idéer under en idrottslektion? I fokus för passet står elever som pga funktionshinder eller beteendeproblem lätt hamnar ”i periferin” av lektionen. Värdet för dessa elever att bli sedd och lyckas är stort. Samtidigt är det en utmaning för pedagogen att låta eleverna vara kreativa. Målet är att utveckla problemlösningsförmåga, samarbete och ett positivt självkoncept med hjälp av rörelseaktiviteter som eleverna själva är delaktiga i. Workshopen ger konkreta tips hur man kan få igång ett konstruktivt idéflöde. Utgångspunkten är lekar och rörelseaktiviteter som kan tillämpas efter elevernas utvecklingsnivå och behov.

Pass F4:1 - Nyttan av hälsoekonomi

Stefan Lundström

Friskvård är ofta lönsam, men hur kan man som friskvårdare argumentera framgångsrikt för sin sak? Passet innehåller grundläggande fakta och resonemang kring hälsoekonomiskt lönsamma åtgärder, men är också för diskussion och frågor.

Pass P4:3 - Alternativ yoga

Elin Buchar och Marie Nyberg, GIH

Hund eller katt? Med utgångspunkt i lekfulla positioner arbetar vi med balans, styrka, smidighet och avslappning i en enklare yogaform. Metodiken presenteras för att passa olika åldrar, miljöer och sammanhang.

Pass P4:4 - SportsPlanner

Rudi Zangerl, GIH

Nu, äntligen, är den här - en perfekt programvara för alla som jobbar med idrott och hälsa. Redskapsupställningar, motorikbanor, bollspelsupplägg – bara tre av många användningsområden. Du skapar själv dina landskap och övningar genom att enkelt klistra i de redan inlagda och skalens materia. Videoslingor som metodiskt hjälpmedel – utmärkt för den praktiska undervisningen. I workshopen som äger rum i en av GIH:s datasalar presenteras programmet och dess möjligheter och många exempel på olika teman. Du har själv tillfälle att förkovra dig och testa dig fram. OBS: Max 30 deltagare!



Pass F5:1 - Mat för resultat

Linda Bakkman, GIH

En presentation enligt tre-stegsmodellen, tillräcklighet – sammansättning – timing, hur kosten kan optimeras för idrottsprestation.

Pass F5:2 - Massage - kraftfull manuell terapi eller verkninglös humbug?

Kristjan Oddson, GIH

Passet innehåller en kort genomgång av massagens effekter samt träning av enkla massagegrepp och rutiner. OBS: max 24 deltagare!

Pass P5:3 - Streetdance

Caroline Hägglöf, GIH

Då denna typ av dans är ett populärt inslag både bland barn och ungdomar, och för deltagarna på Konventet, kör vi i år igen men med ett nytt upplägg förstås!

Passet bygger på enkelhet så att även den ovane kan delta.



Pass P5:4 - Boll i skolan - hur får vi alla att delta aktivt?

Åsa Liljekvist, Dan Wiorek, GIH

Bollspel är en populär aktivitet bland många elever i skolan. Det är också en aktivitet som kan ge väldigt mycket om den bedrivs på ett bra sätt. Men ibland kan det vara svårt att få alla att delta aktivt; vissa elever rör knappast bollen under en hel lektion. Vad kan man då göra som lärare för att alla ska bli delaktiga, och för att alla i klassen ska kunna spela tillsammans? I GIH:s studie om bollspel i skolan undersöker vi denna fråga, och testar effekten av två olika undervisningsmodeller. Praktisk och teoretisk genomgång av studien med konkreta exempel ur de båda modellerna.

Dagsavslutningsföreläsning: Se möjligheterna!

Kerstin Bäck

En föreläsning om positivt tänkande, optimism och framtidstro i tider av förändring. Om vilja, förmåga och kunskap.

Passbeskrivningar onsdag

Pass F6:1 - Workshop – Analysera dina kostvanor

Linda Bakkman, GIH

Workshopen syftar till att du med hjälp av ett databaserat kostregistreringsprogram skall få möjlighet att analysera dina kostvanor utifrån aspekterna energibalans, sammansättning och fördelning över dagen. Vi tittar bland annat på hur väl du uppfyller rekommendationerna av enskilda vitaminer och mineraler, fiber och hur fördelningen mellan de olika fettkvaliteterna ser ut. Målet med övningen är att du skall kunna formulera tre kostråd till Dig själv, utifrån hur din kost ser ut idag. Instruktioner: Om du väljer denna workshop så skall du i förväg ha fyllt i allt du ätit och druckit (vatten, te, kaffe undantaget) under 2 representativa dagar (om du istället vill göra analysen på någon annan i din omgivning så är det helt OK). Specificera gärna så noga som möjligt avseende såväl...

... mängd (anges bäst i vikt men hushållsmått som dl fungerar också eller antal gällande ex potatis, frukt och brödsivor)

... typ (fetthalt på mjölk, färs, margarin etc. och grovlek på bröd/pasta/spannmål etc.)

...beredning (stekt/kokt/grillad) Det går bra att uppge mängden avseende såväl kokt eller färsk vara bara du uppger vilket (200g kokt eller 200g okokt pasta). OBS! Max antal deltagare: 30

Pass F6:2 - Idrottsvanor i förändring - likheter och olikheter i fysisk aktivitet och idrottsvanor bland tonåringar 1968 och 2004

Lars-Magnus Engström, GIH/Läraryhögskolan

Jämförelser mellan dessa två generationers tonåringar kommer att göras när det gäller idrottsutövning, i förening och spontant, och vilka idrotter man ägnade sig åt. Vidare kommer en analys att göras av omgivningsfaktorernas betydelse för idrottsvanorna i de båda ungdomsgrupperna.

Pass P6:3 - Fridans

Caroline Hägglöf, GIH

Dans kan vara så mycket! Här sätter vi tillsammans ihop en läcker koreografi med enkla rörelser. Ett metodupplägg där vissa delar är styrda och andra konstrueras i gruppen. (Gärna klädda i någonting svart för att höja effekten!)

Pass P6:4 - Tärningen

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Ett roligt och intressant sätt att jobba med temat samarbete i idrottssalen. Låt slumpen avgöra er aktivitet. Vi kommer att gå igenom många olika samarbetsövningar samtidigt som vi presenterar arbetsättet med traditionella övningsblad och med datorn som hjälpmedel. OBS! Max antal deltagare: 36 personer.

Pass P6:5 - Lek när du lär - och lär som en lek

Dan Wiorek, GIH

Lekfull inläring i olika idrottsmoment för att avdramatisera inläringen och för att locka fram lusten hos deltagarna.

Pass P6:6 - Simning

Eva Kraepelien-Strid, GIH

Uppdatering och påbyggnad av dina kunskaper när det gäller säkerhet inom simning och friluftsliv.

Pass F7:1 - Aktuell GIH-forskning presenteras

Forskare på GIH berättar om sin forskning vad gäller senaste resultat, inriktning och fokus inom fysiologi, pedagogik och folkhälsovetenskap.

Pass F7:2 - God kommunikation gör skillnad

Kaj Matherei

Det här seminariet handlar om hur vi kan använda kommunikation för att bygga goda relationer. Bland annat behandlas hur man upptäcker samtalsfallor och hävdar sig på ett schysst sätt.

Pass P7:3 - Rock'n roll

Marie Nyberg och Caroline Hägglöf, GIH.

En fartfylld dans till rockigare toner! Ett arbetssätt där enkla grundsteg övas individuellt för att sedan kombineras till en rolig koreografi.

Pass P7:4 - Utmaningen

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Barn och ungdomar behöver och vill ha utmaningar utifrån egna förutsättningar och villkor! Hur kan vi skapa nyfikenhet, intresse och kunskap genom att ge eleverna olika utmaningar i gymnastiksalen? Vad är en utmaning? Finns det olika typer av utmaning? Är det könsbundet? ANTAR NI UTMANINGEN?

Pass P7:5 - Perspektiv på styrketräning

Jan Seger och Kristjan Oddson, GIH

Syftet med passet är att diskutera olika muskulära, neurofysiologiska och biomekaniska faktorer som kan påverka styrkeutvecklingen. Vidare att teoretiskt och praktiskt klargöra olika begrepp, myter och uppfattningar kring styrketräning och slutligen att ge förslag på hur man i skolan kan bedriva verksamhet inom området. OBS! Max antal deltagare: 20

Pass F8:1 - Varför motionera

P-O Åstrand, GIH

Ta del av en föreläsning av en av GIH's legendarer som betytt och betyder så mycket för idrotten världen över!

Pass P8:2 - Tidsmaskinen

Elin Buchar och Caroline Hägglöf, GIH

En resa längs tidsaxeln. Ta chansen att prova en mängd danser från olika tidsepoker!



Våra föreläsare

Jan Andersson

Jan Andersson arbetar på Skolverket och har skrivit kursplanen för den nya gymnasieskolan.

Kerstin Bäck

Kerstin Bäck är komiker, föreläsare och författare.

Nils-Albert Eriksson

Nils-Albert Eriksson är danspedagog utbildad på Danshögskolan. Han har dansat med både moderna danskompanier och showgrupper och bland annat jobbat med showgruppen After Dark från starten 1976 och gör det fortfarande.

Ulrika Eriksson Hallberg

Ulrika Eriksson Hallberg har alltid varit intresserad av motivation och stress i arbetet och disputerade i december 2005 på avhandlingen "A thesis on fire". Idag jobbar hon på KI med forskning och undervisning, bl a i EU-projektet 'Hållbar rehabilitering'.

Bernt Johansson

Bernt Johansson är en av Sveriges mest framgångsrika tävlingscyklister, med bland annat OS- och VM-guld som meriter.

Anna-Karin Lindeberg

Anna-Karin Lindeberg är från början utbildad idrottspedagog från Halmstad, men har sedan sin examen vidareutbildat sig i ledarskaps-, kvalitets- och verksamhetsutvecklingsfrågor. Hon har arbetat inom försvaret och som egen företagare och arbetar nu på Länsförsäkringar som hälsostrateg.

Petra Lindfors

Petra Lindfors är fil dr i psykologi och bland annat verksam på Psykologiska institutionen, Stockholms universitet. Petras forskning fokuserar på sambanden mellan stress, ohälsa, och positiv hälsa bland kvinnor och män i arbetsför ålder. Särskild uppmärksamhet ägnas åt att identifiera biologiska mekanismer kopplade till positiv hälsa.

Stefan Lundström

Stefan Lundström är civilekonom och arbetar som lärare på Mälardalens högskola men också som fristående konsult och hälsorevisor.

Lovisa Mantéus och Erik Dahlkvist

Lovisa Mantéus och Erik Dahlkvist är skådespelare, talare och coacher. De är två av Sveriges absolut bästa föreläsare i ämnet kommunikation.

Anders Perswalld

Anders Perswalld arbetar som friidrottstränare på Lidingö Riksidrotts-gymnasium samt i IFK Lidingö och ansvarar för ett antal riktigt duktiga adepter. Anders är lärarutbildad och har tidigare arbetat på både GIH och Lärarhögskolan.

Kaj Matherei

Kaj Matherei är leg. psykolog och idrottslärare och har varit verksam inom näringslivet i ca 15 år. Han är sedan 2005 egenföretagare med inriktning på näringsliv och idrottspsykologi.

Barbara Schwanhäuser

Barbara Schwanhäuser är specialpedagog och psykomotoriker på Gärdesskolan i Stockholm. Hon är för närvarande ledare för projektet "Psykomotorik i skolan".

Föreläsare från GIH

Pia Agné

Linda Bakkman

Elin Buchar

Hélène Don Lind

Lars-Magnus Engström
lärare och forskare även på
Lärarhögskolan

Caroline Hägglöf

Eva Kraepelien-Strid

Håkan Larsson

Åsa Liljekvist

Jane Meckbach

Marie Nyberg

Kristjan Oddsson

Jan Seger

Tage Sterner

Dan Wiorek

Rudi Zangerl

P-O Åstrand
professor emeritus på GIH

Utställare

Precis som tidigare år har vi ett antal utställare på plats i idrottshallen där vi serverar lunch. Utställarna, vilka presenteras nedan, finns på plats under måndag och tisdag. Flera av dem säljer produkter till bra konventpriser, så glöm inte plånboken!

Concept Träningsredskap AB

Säljer och marknadsför träningsredskap. Arrangerar roddmaskinstävling i idrottshallen.

www.ctr.se

Crux Klätter och Säkerhetsutrustning AB

Bygger klätterväggar och utbildar i klättring. Har bl a byggt GIH:s klättervägg.

www.crux.se

Envila AB

Leverantör av friskvård samt svensk agent för världens största tillverkare av massagestolar..

www.envila.se

Fler bollar i luften AB

Genialiska produkter och aktiviteter för huvud och kropp.

www.flerbollar.com

Polar Electro Sverige AB

Världsledande på marknaden såväl som på utveckling av pulsmätare och pulsbaserad träning.

www.polarpuls.com

SISU Idrottsböcker

Idrottens bokklubb har det mesta inom idrott, träning, friskvård och hälsa.

www.idrottsbokhandeln.se

Sportkompaniet Tip Top AB

Hos Sportkompaniet finner du det du behöver för både det lilla och stora äventyret. Säljer kläder och annan utrustning under konventet.

www.sportkompaniet.se

Varsam AB

Produkter och hjälpmedel till träning, lek och idrott.

www.varsam.se



Schema måndag 30 oktober

- 08.30-09.45 Öppningsworkshop - Yoga
Helene Don Lind
- 10.00-10.30 Välkommen - GIH:s rektor m fl hälsar välkomna
- 10.30-12.00 Inledningsföreläsning - Möten mellan människor
Erik Dahlkvist och Lovisa Mantéus
- 12.00-13.30 LUNCH
- 13.30-15.00 Pass F1:1 - Utbrändhet och engagemang, Ulrika Eriksson Hallberg
Pass F1:2 - Strategier för ett friskt och hållbart arbetsliv,
Anna-Karin Lindeberg
Pass F1:3 - Våga dansa tufft, Elin Buchar och Caroline Hägglöf, GIH
Pass P1:4 - Från noll koll till full kontroll i boll, Dan Wiorek, Pia Agné
m fl. GIH
Pass P1:5 - Friidrottslekar inriktade på kast och hopp, Anders Perswalld
Pass P1:6 - Klättring
- 15.30-17.00 Pass F2:1 - Positiv hälsa, Petra Lindfors
Pass F2:2 - Från svartvitt till färg!, Nils-Albert Eriksson
Pass P2:3 - Fortsättning på pass 1:4
Pass P2:4 - Friidrottslekar inriktade på löpning, Anders Perswalld
Pass P2:5 - Klättring
- 17.15-18.00 Årsmöte för GIH:s Alumniförening
- 17.30- Pub i Mässen

Pass F = Föreläsning

Pass P = Praktiskt (ta med träningskläder för deltagande i de praktiska passen)

Pass P2:3 förutsätter deltagande i pass P1:4

Med reservation för ändringar.

OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare!

Schema tisdag 31 oktober

- 09.00-10.30 Pass F3:1 - Vad kan arbetsplatsen lära av idrotten?, Bernt Johansson
Pass F3:2 - Paneldebatt och diskussion: GY-07; en ny ämneskursplan och ämnesbetyg - vad betyder det? Jane Meckbach, Håkan Larsson
m fl. GIH
Pass P3:3 - Pom-poms, Elin Buchar och Caroline Hägglöf, GIH
Pass P3:4 - Workshop - Egna idéer på idrotten, Barbara Schwanhäuser
Pass P3:5 - Klättring
- 11.00-12.30 Pass F4:1 - Nyttan av hälsoekonomi, Stefan Lundström
Pass F4:2 - Fortsättning på pass F3:2
Pass P4:3 - Alternativ yoga, Elin Buchar och Marie Nyberg, GIH
Pass P4:4 - Sportsplaner, Rudi Zangerl, GIH
Pass P4:5 - Klättring
- 12.30-13.30 LUNCH
- 13.30-15.00 Pass F5:1 - Mat för resultat, Linda Bakkman, GIH
Pass F5:2 - Massage - Kraftfull manuell terapi eller verkninglös humbug?
Kristian Oddsson, GIH
Pass P5:3 - Streetdance, Caroline Hägglöf, GIH
Pass P5:4 - Boll i skolan - hur får vi alla att delta aktivt? Åsa Liljekvist och
Dan Wiorek, GIH
- 15.30-17.00 Dagsavslutningsföreläsning: Se möjligheterna
Kerstin Bäck
- 19.00- Middag och dans

Pass F = Föreläsning

Pass P = Praktiskt (ta med träningskläder för deltagande i de praktiska passen)

Pass F4:2 förutsätter deltagande i pass F3:2

Med reservation för ändringar.

OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare!

Schema onsdag 1 november

09.00-10.30 Pass F6:1 - Workshop - Analysera dina kostvanor, Linda Bakkman, GIH
Pass F6:2 - Idrottsvanor i förändring, Lars-Magnus Engström, GIH/LHS
Pass P6:3 - Fridans, Caroline Hägglöf, GIH
Pass P6:4 - Tämingen, Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH
Pass P6:5 - Lek när du lär och lär som en lek, Dan Wiorek, GIH
Pass P6:6 - Simning, Eva Kraepelien-Strid, GIH

11.00-12.30 Pass F7:1 - Aktuell GIH-forskning
Pass F7:2 - God kommunikation gör skillnad, Kaj Matherei
Pass P7:3 - Rock n' roll, Marie Nyberg och Caroline Hägglöf, GIH
Pass P7:4 - Utmaningen, Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH
Pass P7:5 - Perspektiv på styrketräning, Jan Seger och Kristian Oddson, GIH
Pass P7:6 - Klättring

12.30-13.30 LUNCH

13.30-15.00 Pass F8:1 - Varför motionera?, P-O Åstrand, GIH
Pass P8:2 - Tidsmaskinen, Elin Buchar och Caroline Hägglöf, GIH

15.00- Avslutning och mingel

Pass F = Föreläsning

Pass P = Praktiskt (ta med träningskläder för deltagande i de praktiska passen)

Med reservation för ändringar.

OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare!

Anmälan till Idrotts- och hälsokonventet 2006

Anmälan till konventet görs i första hand på www.gih.se/konvent och i andra hand på denna blankett. Blanketten faxas till 08 - 402 22 80 senast den 13 oktober. Deltagaravgiften faktureras.

Då konventet består av flera parallella pass, både teoretiska och praktiska, vill vi gärna att du markerar vilka pass du är intresserad av – i första och andra hand.

Obs – anmälan till passen innebär inte att alla automatiskt får plats – först på plats gäller, vissa av passen har begränsat antal platser.

Namn: _____

Organisation, företag: _____

Fakturaadress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Medlem i GIH:s Alumniförening: Ja _____ Nej _____

Närvara på middagen på tisdag kväll?
(295 kr tillkommer.) Ja _____ Nej _____

Ev. specialkost? _____

Övriga meddelanden: _____

Fortsätt på nästa sida >>>

Klipp här

Anmälan till pass måndag 30/10

| | | | |
|---------------|---------|--------------|---------|
| I första hand | Passnr. | I andra hand | Passnr. |
| 13.30-15.00 | _____ | 13.30-15.00 | _____ |
| 15.30-17.00 | _____ | 15.30-17.00 | _____ |

Anmälan till pass tisdag 31/10

| | | | |
|---------------|---------|--------------|---------|
| I första hand | Passnr. | I andra hand | Passnr. |
| 09.00-10.30 | _____ | 09.00-10.30 | _____ |
| 11.00-12.30 | _____ | 11.00-12.30 | _____ |
| 13.30-15.00 | _____ | 13.30-15.00 | _____ |

Anmälan till pass onsdag 1/11

| | | | |
|---------------|---------|--------------|---------|
| I första hand | Passnr. | I andra hand | Passnr. |
| 09.00-10.30 | _____ | 09.00-10.30 | _____ |
| 11.00-12.30 | _____ | 11.00-12.30 | _____ |
| 13.30-15.00 | _____ | 13.30-15.00 | _____ |

**Faxas till
08-402 22 80**

Anmälan

Anmälan till konventet är bindande och görs på www.gih.se/konvent eller på anmälningsblanketten på föregående sida senast den 13 oktober 2006.

Övrig kontakt och eventuella frågor ställs till konvent@gih.se eller per telefon till projektledare Sten Collander på 0707-39 54 40.

Deltagaravgift


Deltagaravgiften inkluderar deltagande på valfria föreläsningar och praktiska pass, lunch och fika under konventet samt dokumentation. Deltagaravgiften faktureras. Alumnipris avser medlemmar i GIH:s Alumniförening. För mer information om GIH:s Alumniförening, besök www.gih.se/alumni.

Deltagaravgift (inklusive moms)

| | Alumnipris | Ordinarie pris |
|---------|------------|----------------|
| 1 dag | 1 200 kr | 1 400 kr |
| 2 dagar | 1 650 kr | 1 950 kr |
| 3 dagar | 2 000 kr | 2 400 kr |

Varmt välkommen till GIH!





Gymnastik- och
Idrottshögskolan
Box 5626
114 86 Stockholm
Tel 08-402 22 00
Fax 08-402 22 80
Besöksadress
Lidingövägen 1