



Summer
CAMP

6-9 augusti 2024



Välkommen till VGF Summer Camp MAG, KvAG, Trupp och Simhopp 2024

Gör dig redo för fyra spännande dagar fyllda
med tuff och rolig träning,
gemenskap och fantastiska upplevelser.

Ta chansen att förbättra dina färdigheter
och skapa minnen för livet.



Anmäl Dig Till Årets Häftigaste Sommarläger!

Avsluta sommarlovet med stil och ge höstterminen en rivstart genom att anmäla dig till ett oförglömligt sommarläger som kommer att fylla dina dagar med glädje och värme.

Du kommer att få ta del av meningsfull träning och personlig feedback som kommer att lyfta dina färdigheter till nya höjder.

På lägret kommer du inte bara att förbättra dina färdigheter, utan även knyta vänskapsband och nätverka med deltagare från olika delar av landet. Det ger dig möjligheten att lära av varandra och skapa band som kommer att vara värdefulla långt bortom lägret.

Förutom träningssessionerna väntar spännande dag- och kvällsaktiviteter, mysiga stunder och tillfällen att umgås med dina nya sommarvänner. Det blir en period fylld av skratt, äventyr och minnen som kommer att vara med dig resten av livet.

Varmt välkommen till årets sommarläger.



VGF Summer Camp Simhopp

Optimera din träning med vårt specialiserade läger med landträning i Fokus!

Upplev en unik kombination av land- och poolträning, oavsett om du är med eller utan egna ledare. Utforska fullutrustade gymnastikhallar med trampoliner, lons och torrsvikt för att ta dina färdigheter till nya höjder.

Under fyra intensiva dagar, guidad av erfarna ledare, får du tillgång till träningspass, måltider och tre nätters boende.

Perfekt för dig som är 12 år och äldre med grundläggande kunskaper inom landträning, inklusive minst en C-serie.

Ge din hoppträning en extra kant och anmäl dig nu till en träningserfarenhet utöver det vanliga!





VGF Summer Camp MAG

Manlig artistisk gymnastik är en dynamisk och imponerande sport som förenar styrka, flexibilitet, balans och akrobatik.

Under dessa fyra dagar kommer du att genomgå intensiv träning inom nyckelområden som är avgörande för manlig artistisk gymnastik.

Våra kunniga tränare kommer att fokusera på att förbättra din teknik och öka din styrka för att hjälpa dig att nå dina mål.

Med deltagare från både nationella och internationella arenor kommer du att få en unik möjlighet att träffa och träna med gymnaster från olika bakgrunder. Vår erfarna tränarkår kommer att erbjuda personlig feedback och utmana dig att sträva efter nya höjder, vilket skapar en inspirerande atmosfär där du kan övervinna eventuella utmaningar.

Ta nu chansen att anmäla dig till vårt sommarläger och få en rivstart inför höstterminen. Det är inte bara en möjlighet att fördjupa dina färdigheter, utan också att skapa minnen och knyta internationella vänskapsband inom den spännande världen av manlig artistisk gymnastik.



VGF Summer Camp KvAG

Kvinnlig artistisk gymnastik är en krävande och imponerande idrott som för-
enar styrka, smidighet och skicklighet på ett unikt sätt.

Under fyra dagar kommer du att delta i intensiv träning för att förbättra din
teknik och stärka dina färdigheter. Våra välutrustade specialhallar kommer att
hjälpa dig att nå nya höjder och övervinna utmaningar.

Genom att träffa gymnaster från olika delar av landet får du en unik möjlighet
att träna och skapa gemenskap med likasinnade. Vår tränarkår kommer att
erbjuda personlig feedback för att hjälpa dig att växa som gymnast och över-
vinna hinder.

Anmäl dig nu till vårt sommarläger och ge dig själv en stark start inför fram-
tida utmaningar. Det är inte bara en möjlighet att förbättra dina färdigheter,
utan också att skapa minnen och knyta vänskapsband. Vi ser fram emot att se
dig på golvet!

Ålders och kunskaps rekommendationer är:

För att kunna skapa ett roligt och utmanande läger respektera kunskaps rekommendationerna.

För KvAG: Födda 2012 eller tidigare är välkomna från steg 5 och uppåt, samt för delta-
gande i Stars Guld och högre nivåer.



VGF Summer Camp Trupp

Varmt välkommen till Västerås och vår toppmoderna specialhall.

Inled höstterminen med en fantastisk start genom att delta i vårt imponerande läger. Vi strävar efter att erbjuda en träningsmiljö av högsta kvalitet för att maximera din potential och ge dig den bästa möjliga upplevelsen.

Våra tränare har långvarig erfarenhet på den högsta nivån av trupp gymnastik och är redo att guida dig på din resa.

Dra nytta av coaching och expertis för att förbättra och finslipa dina färdigheter.

Vi ser fram emot att välkomna dig till vårt inspirerande läger.

Ålders och kunskaps rekommendationer är:

För att kunna skapa ett roligt och utmanande läger respektera kunskaps rekommendationerna.

Deltagare födda 2012 eller tidigare är välkomna.

Rekommenderade färdigheter för tumbling inkluderar:

Förmågan att utföra rondat, flickis, salto och handvolt volt.

Rekommenderade färdigheter för trampett inkluderar:

Förmågan att utföra en sträckt 540 och en grupperad tsukahara.



Föreläsning och Gästtränare

För att ge vårt läger en extra touch bjuder vi in framstående föreläsare och gästtränare för att skapa en minnesvärd och inspirerande upplevelse för alla deltagare.

Tidigare års föreläsare och gästtränare har inkluderat

Didrik Fröber: Gästtränare och föreläsare med expertis inom trupp.

Maya Sthål: Föreläsare specialiserad inom KvAG.

Kristine Westman Elorza: Erfaren gästtränare inom dans.

Tobias Karlsson: Inspirerande föreläsare vars insikter sträcker sig bortom dansen, erbjöd värdefulla lärdomar om livets utmaningar.

Dessa talare och tränare har delat med sig av sina unika perspektiv och expertis för att berika våra deltagares träningsupplevelse.

Håll utkik på vgf.nu för årets föreläsare och gästtränare.

Tränar Forum

Som medföljande ledare önskar vi er också något extra. Utöver möjligheten att möta andra tränare och utbyta kunskap kommer Corina Constantin, en tidigare landslagsgymnast inom sportaerobics, att vara instruktör för inspirations kursen "Gymnastiska hopp".

Läger start tisdag 6 augusti 10:00

Slut fredag 9 augusti 15:00

Pris 3800 SEK/gymnast,
1500 SEK för medföljande ledare.

I priset ingår
träning, mat och boende för fyra dagar

Anmälan och frågor görs via:
camp@vgf.nu



Se våra hallar på

https://youtu.be/ZlodsbfSe_I

<https://youtu.be/YK2LyOvY2R8>