





# Winter Camp är tillbaka och bättre än någonsin!

Ge dig själv den ultimata julklappen genom att anmäla dig till en minnesvärd vinterupplevelse som kommer att förgylla dina gymnastikfärdigheter och värma ditt hjärta under den kalla årstiden.

Du kommer att ha tillgång till värdefull träning och personlig feedback som kommer att ta dina färdigheter till helt nya nivåer.

På lägret kommer du inte bara att förbättra dina gymnastikfärdigheter, utan du kommer också att bygga vänskap och nätverk med gymnaster från olika delar av landet. Det ger dig möjlighet att lära av varandra och skapa band som kommer att vara värdefulla långt bortom lägret.

Utöver träningspassen kommer det att erbjudas roliga kvällsaktiviteter, mysiga stunder och tillfällen att umgås med dina nya vänner.

# FÖRELÄSARE OCH GÄSTTRÄNARE



## MAYA STÅHL OCH DIDRIK FRÖBERG

### Winter Camp 2024 med Maya Ståhl och Didrik Fröberg

Vi är stolta över att välkomna två av Sveriges landslagsstjärnor, Maya Ståhl (KvAG) och Didrik Fröberg (Trupp), som föreläsare på årets Winter Camp.

Under deras inspirerande föreläsningar kommer de att dela med sig av sina erfarenheter och insikter om vad som krävs för att nå landslaget. De kommer att belysa de utmaningar de har övervunnit, de mål de har satt och hur de har arbetat sig fram till den prestigefyllda landslagspositionen.

Detta är en unik möjlighet att ta del av deras kunskap och att låta sig inspireras av deras resa.

#### Årets ålders och kunskaps rekommendationer är:

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

För Trupp: 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.

Observera att de rekommenderade färdigheterna inte nödvändigtvis behöver vara tävlingsklara. Det räcker att man är på god väg, till exempel genom att ha försökt att utföra en tsukahara i skumgropan.

Läger start tisdag 2 januari 10:00

Slut fredag 5 januari 15:00

Pris 3600 SEK/gymnast,  
1195 SEK för medföljande ledare.

Gymnaster med anmäld ledare kommer prioriteras.

I priset ingår  
träning, mat och boende för fyra dagar

**Anmälan görs på:**

<https://events.magnetevents.com/Event/winter-camp-2023-55810/>

eller via [www.vgf.nu](http://www.vgf.nu)



Funderingar?

Kontakta lägeransvarig på mail: [camp@vgf.nu](mailto:camp@vgf.nu)

MER INFO PÅ VGF.NU

**Se våra hallar på**

[https://youtu.be/ZlodsBFSe\\_I](https://youtu.be/ZlodsBFSe_I)

<https://youtu.be/YK2LyOvY2R8>