



Eskilstuna GF bjuder in till; Ledarutbildning KvAG - Coaching Concept 16-18 Januari 2026



Bygg din gymnastikverksamhet från grunden hela vägen till toppen!

Välkommen till EGF Coaching Concept del 1 – en inspirerande utbildning med Helena och Sebastian Melander, skaparna bakom Eskilstuna Gymnastikförenings framgångsrika träningsfilosofi.

Under många år har Helena och Sebastian byggt upp en verksamhet som tagit gymnaster hela vägen från barngymnastik till internationell elitnivå. Med passion, kunskap och lång erfarenhet har de utvecklat ett unikt system för hur man tränar och leder gymnaster – från första kullerbyttan till världstoppen.

Genom sina utbildningar och ledarskap har de bland annat legat bakom:

RM i sikte – ett förbundsprojekt för att fler gymnaster ska nå nationell tävlingsnivå.

Svenska Stegserierna – Numera Svenska Gymnastikförbundets tävlingssystem i KvAG.

Gibbon – ett unikt gymnastikkoncept för barn baserat på Artistisk Gymnastik.

Stars serier – bred gymnastikserie som används i stora delar av Mellansverige.

EGF Coaching Concept – träningsstegen/utbildningen som leder till internationell nivå

Sedan starten 2004 har EGFs gymnaster under Helena & Sebastians ledning levererat över 50 världscupfinaler, fler EM-medaljer, VM-finaler och deltagande i tre olympiska spel. En ny generation fortsätter nu att ta sin plats på den europeiska scenen – ett bevis på att en stark grund ger hållbara resultat över tid.

Vad är Coaching Concept?

Utbildningen består av fyra steg, där Del 1 fokuserar på att lägga rätt grund – både för dig som tränare och för dina gymnaster.

Oavsett om du arbetar med nybörjare, bredd eller elit får du verktyg för att skapa en tydlig röd tråd i din träning.

Praktisk information

Datum: Fredag 16 januari kl 10.00 – söndag 18 januari kl 13.00- 2025
Plats: Vilstahallen, Vasavägen 80, Eskilstuna
Utbildare: Helena & Sebastian Melander

Kostnad:
Endast kurs: 2,500 kr/ person
(Inklusive kursmaterial, frukt och fika)

Kurs och matpaket: 3,075 kr/ person
(Inklusive kursmaterial, frukost, lunch, middag, frukt och fika)

Kurs kost och logi: 3,975 kr/ person
(inklusive kursmaterial, frukost, lunch, middag, frukt/ fika och logi 2 nätter i 2-bäddsrumsrum. Andra boendeanternativ finns.

Tips!

Även om du idag jobbar med äldre gymnaster än den lägsta/ yngsta nivån rekommenderar vi att hoppa på redan på steg 1.



EGF Coaching Concept erbjuds vidare i ytterligare 3 delar som stegvis tar dig som tränare och dina gymnaster från grunden och hela vägen upp till elitnivå.

Anmälan > Senast 7 Januari 2026 till: info@eskilstunagf.se

Kursinnehåll:

Träff 1 – Lägga grunden rätt

Du får lära dig:

- ✓ Hur du startar upp en ny grupp på bästa sätt.
- ✓ Ditt ansvar som tränare och hur du sätter mål för utvecklingen.
- ✓ Kommunikation med föräldrar och förening.
- ✓ Träningsplanering och upplägg under de första åren.
- ✓ Pedagogik, ledarskap och rörelseskolning
- ✓ Teknik och metodik på alla fyra redskap samt trampolin.
- ✓ Fysisk förberedelse och uppvärmning
- ✓ Hur du förbereder gymnasten inför nästa utvecklingsfas

Träff 2 -

Du får lära dig:

- Träningsupplägg, träningsplanering i den viktigaste motoriska utvecklingsfasen.
- Kommunikation med föräldrar och förening i den nya träningsfasen.
- Vikten av ett långsiktigt ledarskap, lägga grunden för en gymnasts utveckling både mentalt och fysiskt.
- Teknik och metodik för den fortsatta grundträningen i alla fyra redskap, trampolin och rörelseskolning.
- Lägga rätt grund inför de svårare övningarna.
- Vi kommer dessutom prata kring motivation, glädje, delmål och mentalt fokus.

Träff 3 -

Du får lära dig:

- Träningsupplägg & träningsplanering som leder till juniorlandslaget.
- Motivation, delmål och mental träning.
- Kommunikation med föräldrar och förening i den nya träningsfasen.
- Träning av tjejer i puberteten och ge rätt verktyg för den mentala och fysiska utvecklingen.
- Teknik och metodik för alla fyra redskap, samt trampolin och rörelseskolning. Anpassad träning under tillväxtperioder.
- Den här träffen kommer vi även prata kring de vanligaste skadorna och skadeförebyggande träning.

Träff 4 -

Du får lära dig:

- Träningsupplägg för att nå landslags- och internationell nivå. Mästerskapsplanering och peaka formen.
- Träningsplanering, delmål och huvudmål hos junior- och seniorgymnaster.
- Teknik & metodik för nationell och internationell träning och tävlingsnivå för alla fyra redskap samt trampolin och rörelseskolning.
- Hur vi behåller fysiskt och mentalt starka gymnaster dvs att prestera när det gäller samt anpassningen till att träna "vuxna" elitidrottare.

Boende

- Boende på Vilsta Sporthotell i flerbäddsrumsrum eller –stuga (enkelbäddsrumsrum mot tillägg 375 kr/natt). Vilsta Sporthotell ligger i ett naturskönt friluftsområde, 100 m från träningshallen. Buss tar dig direkt till Eskilstuna C, precis intill hotellet. <https://www.vilstasporthotell.se/>
- Boendet bokas i samband med anmälan. Kostnad för boende och utbildning separeras och presenteras vid ordererkännande. Utbildning betalas i förskott till föreningen och boendet i samband med incheckning direkt till hotellet. (Avbokning utan kostnad senast 10/1 2026).

Ta chansen att inspireras, utvecklas och bygga din tränarroll med hjälp av erfarenhet, passion och kunskap från Sveriges mest framgångsrika tränare.

Välkommen till Eskilstuna!