



Augusti 2018

## Välkomna till Idlaträning hösten 2018

Äntligen är det snart dags för Idlas hösttermin att starta efter en sommar som slagit värmerekord. Vi tror att många ser fram emot att komma i gång med träning och svalare väder.

Höstprogrammen både för vuxna och barn/ungdomar publiceras på vår hemsida [www.idla.se](http://www.idla.se) och sänds också ut via email till Föreningen Idlas medlemmar. De som inte har email får ett tryckt program via posten.

Höstterminen kommer att bjuda på härlig träning för oss alla, både barn, ungdomar och vuxna. Vid terminsstarten kommer det att finnas fler program som vi gärna delar ut och ber er att sprida till de som ännu inte provat Idlaträningen. Vi hälsar alla välkomna att pröva på i någon av våra träningsgrupper.

Vi vill passa på och informera om att Lotta Rosenthal, Monica Paulson och Marie-Louise Lavén i nära samarbete med ledarna kommer att assistera vid träningsgrupperna för kvinnor. Flera har uttryckt uppskattning när man fått hjälp med hur en rörelse eller ett rörelsemönster ska utföras och med bakgrund av det utser vi nu assistenter. I Ernst Idlas pedagogik ingår att se och lära genom varandra så att rörelsekvälité uppnås.

Till Gymnaestradan som genomförs vart fjärde år och nästa gång i Dornbirn, Österrike, den 7-13 juli 2019, har vi 25 anmälda unga deltagare, vilket vi är mycket glada över. De som kommer att representera Idla i Dornbirn kan se fram emot en intensiv träning inför Idlas framträdanden på Gymnaestradan. Det kommer säkert bli en riktigt härlig upplevelse. Följ mer information om Gymnaestradan på [www.idla.se](http://www.idla.se), [Instagram](#) och [Facebook](#).

I skrivandets stund så ser vi fram emot att söndagen den 12 augusti kl 12:30 besöka Idlas sommarläger på Gålö. Då blir det avslutning på lägerveckan och vi är alla inbjudna.

Varmt välkomna till höstterminen!

Styrelsen  
Föreningen Idla

KONTAKT:  
[foreningenidla@gmail.com](mailto:foreningenidla@gmail.com)  
Mobil 076-546 63 14  
Plusgiro 50 94 55-2  
[www.idla.se](http://www.idla.se)