



## **VÄXJÖ MINI-CAMP 2026**

Växjö konståkningsklubb bjuder in till ett helgläger i Växjö ishall.

Helgen 22–24 maj erbjuder vi intensiva träningsdagar med Enebybergs IF's huvudtränare Jessica Von Rosen, Wilma Zetterström samt Albin Boudrée från Växjö Konståkningsklubb.

Dagarna kommer innefatta:

- ★ Teknikträning
- ★ Skatingskills
- ★ Koreografisk träning
- ★ Dansträning
- ★ Fysträning

All träning kommer bedrivas i Växjö Arenastad som är ett modernt område speciellt designat för alla former av sporter. Vi erbjuder därför moderna faciliteter så som stora ytor för fys samt en stor och modern danslokal. Allt ligger i ett bilfritt område i närheten av Växjö ishall.

### **TRÄNARE:**

#### **Jessica von Rosen, Enebybergs IF**

Jessica har Svenska Konståkningsförbundets högsta tränarutbildning Steg 4B och hon har läst ett treårigt tränarprogram på Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) med inriktning på elitidrott och folkhälsa. Förutom detta är Jessica också utbildad och aktiv Teknisk Specialist (TS) och innehar Mästerskaps-licens. Jessica har deltagit i det fleråriga internationella tränarutvecklingsprogrammet ISU Olympic Development Project i Vierumäki 2018-2021.

Jessica började åka konståkning som femåring och kände tidigt i tonåren att tränaryrket var något för henne. Som åkare var hon flera somrar i USA på läger, både i Cincinnati och Los Angeles, där hon tränade för bl.a Irina Rodnina och Frank Carroll, bl.a Michelle Kwan och Gracie Golds tränare. Dessa har varit otroligt inspirerande och utvecklande för henne, såväl som åkare och senare som tränare.

Jessica har arbetat som tränare i många år och har varit i EIF sedan 2016. Hon brinner för koreografi och har gjort många tävlingsprogram under åren, både i och utanför klubben.

Jessica har fostrat många åkare under åren; från de första stapplande stegen till stora tävlingar såsom RM/USM/JSM/SM, Elitseriefinalen, internationella ISU-tävlingar samt att flera av åkarna har blivit uttagna till olika läger och utvecklingsprojekt, tex SKF:s Ungdomslyft. Hon har fått chansen att stå bredvid några av världens mest framgångsrika tränare och koreografer, bl.a Kori Ade, Mie Hamada, Elena Buianova, Alexander Vedenin, Viktor Kudriavtsev, Sergei Dudakov, för att nämna ett fåtal.

### **Wilma Zetterström, Enebybergs IF**

Wilma kommer från Borlänge i Dalarna där hon tränat och tävlat i Borlänge Konståkningsklubb sedan hon var 5 år gammal. Hon har jobbat som tränare i över 10 år och har erfarenhet av att träna åkare från nybörjare upp till elit.

Wilma har en kandidatexamen i idrottsvetenskap och ett diplom från idrottens elittränarutbildning (ETU) efter tre års studier på Tränarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Hon är också utbildad och licensierade personlig tränare (FRISK) och har gått Svenska Konståkningsförbundets nya fortsättningsutbildning för tränare, vilket motsvarar steg 3B.

### **Albin Boudrée**

Albin Boudrée är en erfaren och inspirerande tränare och koreograf med en bred bakgrund inom konståkning och scenkonst. Han har arbetat med stora produktioner som ISU Worlds Figure Skating Championships 2021 och samarbetat med kända artister som Danny Saucedo, Loreen, Måns Zelmerlöw och Polina Gagarina. Albin har koreograferat för tävlingar, shower och workshops.

Med sin djupa förståelse för rörelse, musik och uttryck hjälper han åkare att nå sin fulla potential på isen, oavsett om det handlar om tävling eller show. Albins innovativa vision och passion för utveckling gör honom till en uppskattad ledare inom konståkningens värld.

Albin Boudrée är utbildad tränare och koreograf på Performing Arts School i Göteborg. Han har arbetat som koreograf i stora produktioner som ISU Worlds Figure Skating Championships 2021 och flertalet SVT produktioner. 2017 koreograferade han Anita Östlunds program som visades på EM och OS. 2018 var han koreograf för Team Sweden 2 i Synkroniserad Konståkning och tävlade då VM i Globen, Stockholm.

### **TRÄNINGALTERNATIV:**

#### **Alternativ 1:**

Fredag – 2 ispass, 1 danspass

Lördag - 3 ispass, 1 danspass, 1 fyspass

Söndag - 3 ispass, 1 fyspass

**Alternativ 2:**

Fredag – 1 ispass, 1 danspass

Lördag - 2 ispass, 1 danspass, 1 fyspass

Söndag - 2 ispass 1 fyspass

**PRISER:**

Alt 1: 1 700:- för VKK åkare, 2 000:- för externa åkare

Alt 2: 1 500:- för VKK åkare, 1 800:- för externa åkare

**MÅLTIDER:** Följande måltider ingår i priset:

Fredag: Middag

Lördag: Lunch, mellanmål och middag

Söndag: Lunch och mellanmål

**BOENDE:**

Vi erbjuder rabatterat boende på Quality hotel Royal Corner. Hotellet ligger ca 1,5 km från Arenastaden och det finns cykelväg hela vägen från hotellet till ishallen.

Enkelrum - 810 kr

Dubbelrum - 1010 kr

Trebäddsrum - 1275 kr

Fyrbäddsrum - 1540 kr

Priserna ovan är per rum och natt.

Uppge *Vaxjo*KK för att få ovan priser.

Bokning görs via [q.royalcorner@strawberry.se](mailto:q.royalcorner@strawberry.se) eller 0470-70 10 00

**ANMÄLAN:** Anmälan sker på följande länk: [Anmälan helgläger 22-24 maj – Fyll i formulär](#)

Sista anmälningssdag är 10 april.

Efteranmälan är möjlig i mån av plats mot en extra avgift på 300:-

Lägeravgift kommer att faktureras av VKK.

Anmälan är bindande.

Vi har begränsat antal platser på lägret för att kunna erbjuda bra och utvecklande träning. Först till kvarn gäller.

Bekräftelsemail kommer att skickas ut efter sista anmälningssdag.

**AVBOKNINGSVILLKOR:**

Avbokning oavsett anledning kan ske fram till 10 april.

Efter 10 april kan avbokning ske enbart mot läkarintyg och då återbetalas allt förutom en administrativ avgift på 300:-

Om Växjö KK behöver ställa in lägret betalas hela avgiften tillbaka.

Vid frågor om våra läger, betalning, anmälan m.m. kontakta oss på [lager@vaxjokk.nu](mailto:lager@vaxjokk.nu)