

Kom godt i gang-pakker

Inspiration til nye aktiviteter og målgrupper

Med vores "Kom godt i gang med..."-pakker får jeres forening hjælp til at komme i gang med en ny aktivitet, en ny målgruppe eller et arrangement.

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

KOM NEMT OG HURTIGT I GANG

Download en "Kom godt i gang"-pakke og start en ny fitnessaktivitet.

Overvejer I at starte et hold i udendørs fitness?

Men kan ikke rigtig få "hul på bylden"?

Vil I oprette et rent mandehold?

Så er der hjælp at hente! Vi har nemlig udarbejdet gratis materialer, der kan gøre det nemmere for jeres forening at søsætte nye aktiviteter og/eller få fat i nye målgrupper. Vi kalder det "Kom godt i gang med ..." -pakker, og indtil videre er der fire pakker:

- Udendørs Fitness
- ManPower
- Seniorfitness (holdtræning i fitnesscentret)
- Åbent Hus

Sådan kommer I videre

Hvis I efterfølgende har lyst til at dygtiggøre jer inden for aktiviteterne, har vi forskellige kurser og uddannelser som udbydes jævnligt.

Kom godt i gang med... Udendørs Fitness

Pakken indeholder:

- Øvelsesmateriale
- Handlingsplan
- Sådan kan du bruge udendørsarealerne

- Øvelseskort - generelle
- Øvelsesbibliotek
- Markedsføring
- Øvelsesmateriale senior
- Øvelseskort senior
- Øvelsesmateriale familie
- Øvelseskort familie

Download:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/fitness-i-foreningen/kom-godt-i-gang-med-udendoers-fitness>

Relevante kurser

Udendørs Fitness: Kurset Udendørs Fitness varer 5 timer, og gør dig klar til at sammensætte en træning med udgangspunkt i udendørsarealerne og lærer dig at instruere i styrketrænings- og konditionsøvelser med øje for den enkelte deltagers niveau.

Funktionel Basis: Funktionel Basis varer 6 timer, og der er fokus på "De 5 Store" - nemlig pushup, squat, sit up, rygbøjning og pull up, og kurset giver dig konkret inspiration til sjov og progressiv træning.

Download pakkerne gratis

Kom godt i gang-pakkerne kan downloades via Bevæg dig for livet - Fitness' hjemmeside:

www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/fitness-i-foreningen/kom-godt-i-gang-pakker

Find kurser på: bevaegdigforlivet.dk/fitness/uddannelse-og-kurser/kursuskalender



**Skal I gang med udendørs træning?
Eller hvad med et mandehold?**

Kom godt i gang med... ManPower

Pakken indeholder:

- Øvelsesmateriale
- Handlingsplan
- Øvelseskort
- Bingoplade
- Øvelseskatalog
- Plakat
- Markedsføring & rekruttering

Download:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/fitness-i-foreningen/kom-godt-i-gang-med-manpower>

Relevante kurser

Funktionel Basis: Funktionel Basis varer 6 timer, og der er fokus på "De 5 Store" - nemlig pushup, squat, sit up, rygbøjning og pull up, og kurset giver dig konkret inspiration til sjov og progressiv træning.

CrossGym: CrossGym er funktionel træning, der blandt andet bygger på vægtløftning, redskabsgymnastik og kredsløbstræning. På uddannelsen, som varer 40 timer, lærer du bla. at opbygge udfordrende træningsprogrammer.

Kom godt i gang med... Seniorfitness

(holdtræning i fitnesscentret)

Pakken indeholder:

- Guide til holdtræning i fitnesscentret
- Handlingsplan
- Plakat
- Flyer
- Øvelsesskema
- Evalueringskema

Download:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/fitness-i-foreningen/kom-godt-i-gang-med-seniorfitness>



Relevante kurser

Fitnessvejleder: På Fitnessvejleder-kurset, 14 timer, får du en grundlæggende basisviden om fysiologi, anatomi og træningslære. Du bliver i stand til at instruere i et mindre udvalg af styrke- og balanceøvelser, og du får kompetencer til at rette træningsteknik. Derudover får du indblik i aldersrelaterede sygdomme og -forandringer i kroppen.

Fitnessinstruktør Senior: Fitnessinstruktør Senior er en 10 timers overbygning til Fitnessinstruktør-uddannelsen. Du får bl.a. indsigt i aldersrelaterede forandringer, mentale barrierer og nye træningsmuligheder inden for både holdtræning og individuel træning. Kurset klæder dig på til at tilbyde seniorer en optimal træning, der giver dem gode og varige resultater.

Kom godt i gang med... Åbent Hus

Pakken indeholder:

- Plakat 1 (rød grafisk)
- Plakat 2 (med foto)
- Postkort/flyer (rød grafisk)
- Postkort/flyer (med foto)
- Pressemeldelse
- Ses vi igen-liste
- Diplom
- Tekst til Facebook-begivenhed
- Tekst til nyhedsbrev
- Tekst til hjemmeside

Download:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/fitness-i-foreningen/kom-godt-i-gang-med-aabent-hus>