



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Foreningsturen til La Santa 2022

Den 23-30. september 2022

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

DGI

EN UGE MED INSPIRATION, SOL OG SOCIALT SAMVÆR

Tag med Bevæg dig for livet – Fitness til Club La Santa den 23. september til 30. september 2022 og få ny inspiration til både holdtræning og individuel træning

Foreningsturen er skræddersyet til instruktører og bestyrelsesmedlemmer i foreninger, der har fitness på programmet – enten holdtræning eller individuel træning i et foreningsbaseret fitnesscenter.

Vi har sammensat et spændende program og vores dygtige undervisere er klar til at inspirere jer på de mange forskellige workshops.

I en hel uge er der fitness i alle afskygninger samt masser af muligheder for at netværke med andre foreninger. Det sociale fællesskab er en stor del af turen, og der er sat tid af til sociale aktiviteter samt deltagelse i netværk for bestyrelsesmedlemmer. Der er plads til 105 deltagere på turen, og for at sikre at så mange foreninger som muligt kan deltage, kan man i første omgang højst tilmelde 10 deltagere fra hver forening. Hvis der er plads, er der mulighed for at få flere med.



WORKSHOPS

FUNKTIONEL TRÆNING

Basis Kettlebell

Vi gennemgår de mest velkendte teknikker og sikrer, at du som instruktør er klar til at anvende kettlebells som en del af din og dine medlemmers daglige træning. Du får basal viden om brugen af kettlebell, greb og øvelser.

Målgruppe: Alle

Instruktør: Kasper Henriksen

Varighed: 1 time

Stærk core og grusom mave

Få inspiration til din mavetræning. Vi arbejder med din core – dine mavemuskel vil elske det dagen efter. Fokus er både inspiration, teknik og en workout, hvor du muligvis kan mærke det i maven, på den gode måde, dagen efter. Du bliver skarp på øvelser, der er motiverende og samtidig rammer specifikt det, dine medlemmer ønsker.

Målgruppe: Alle

Instruktør: Kasper Henriksen

Varighed: 1 time

Styrketræning til musik

Vi træner hele kroppen med brugen af kropsvægt, vægtstænger, håndvægte og ikke mindst ... MUSIK! Få inspiration til, hvordan du kan bruge musikken til små workouts og din daglige styrketræning.

Målgruppe: Alle (begrænset antal pladser)

Underviser: Kasper Henriksen

Varighed: 1 time

Mobilitetstræning

Du får kendskab til mobilitetstræning og redskaber til hvordan du og dine medlemmerne kan opnå eller forbedre mobiliteten og styrken i hele kroppen.

Vi leger med din fleksibilitet og smidighed, samtidig med at du fysisk og mentalt vil blive udfordret.

Med mobilitetstræning kan vi forbygge og forbedre dårlig kropsholdning og skader, samt muliggøre en større balance og bevægelighed i kroppen. Du vil efter denne workshop kunne inspirere andre med nye mobilitetsøvelser.

Målgruppe: Alle

Instruktør: Kasper Henriksen

Varighed: 1,5 time

Få styr på de 5 store basisøvelser

Få helt styr på teknikken i de klassiske funktionelle kropsvægtsøvelser – squat, push up, sit up, rygøjninger og pull up – og deres variationer. Der vil derudover være inspiration til, hvordan du bygger en træning op med basisøvelserne samt hvordan du kan tilpasse øvelserne, så alle niveauer kan være med!

Målgruppe: Alle der arbejder med funktionel træning og gerne vil mestre og videreformidle kropsvægtsøvelserne. Begrænset antal pladser.

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1 time

Find uanede træningsmuligheder udenfor

Lær at bruge dine omgivelser i træningen. Man træner med egen kropsvægt, men er trukket udenfor til et væld af muligheder for variation og udfordring. Workshoppen består af en masterclass, der vil give dig inspiration til at sammensætte en træning med udgangspunkt i intervalløb, pulsøvelser og styrketræning med egen kropsvægt. Udnyt de redskaber, der findes udendørs, fx, bænke, trapper, ol. til at variere og udbygge øvelser. Det giver træningen et ekstra løft og motivation til hele tiden at udfordre de vante øvelser. På workshoppen får du konkret inspiration til at lave sjov, progressiv træning udendørs hjemme i din forening.

Målgruppe: Alle. Begrænset antal pladser.

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1 time

Sammensæt en effektiv CrossGym time

Få ny inspiration til, hvordan du afvikler en effektiv og energifyldt CrossGym træning. Denne workshop er en masterclass, hvor I vil blive taget igennem en komplet træning fra A til Z. Vi vil komme omkring alle typer øvelser inden for CrossGym, herunder gymna-stik, vægtløftning og pulstræning, samt forskellige formater og koncepter for træningen.

Målgruppe: Alle, der er interesseret i CrossGym enten som ny eller erfaren. Begrænset antal pladser.

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1 time

Træn selvom kroppen knager

Formålet med denne workshop er, at du bliver i stand til at fjerne barrierer for medlemmer, der hæmmer dem fra at bevæge sig. Du vil lære nogle konkrete øvelser, der kan hjælpe dig og dine medlemmer til at blive stærkere i hverdagen og forebygge skader, så du kan hjælpe dem med at fortsætte deres træning på trods af skavanker. Eller måske du blot selv har nogle gener, der begrænser dig i din træning.

Målgruppe: Alle

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1,5 time

Skudsikker skulder

Denne workshop vil give dig inspiration til forskellige øvelser målrettet styrke og skadesforebyggelse af skulderen, samt hvordan du kan opbygge en træningstime med skulderen i fokus. Du vil få basal viden om skulderens opbygning og funktioner, hvilke typiske skavanker der kan opstå, og hvordan du kan anvende denne viden i din rolle som instruktør.

Målgruppe: Alle

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1,5 time

WORKSHOPS

FUNKTIONEL TRÆNING - FORTSAT

Fra rund ryg til sund ryg

Mangler du inspiration til, hvordan du og dine holddeltagere får en sund og stærk ryg? På denne workshop vil du få input til træningen med nye og spændende øvelser der både forbedrer styrken og bevægeligheden i ryggen. Vi vil derudover også komme omkring basal viden om ryggens opbygning og funktioner, typiske skavanker og gener og hvordan du kan anvende denne viden i din rolle som instruktør.

Målgruppe: Alle. Begrænset antal pladser.

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1,5 time

Puls og Styrke

Få inspiration til dine puls- og styrkesekvenser. Her arbejdes ud fra, at træningen skal være hård, sjov og udfordrende. I denne workshop vil man se forskellige måder at organisere aktiviteter på, mens musikken er en vigtig medspiller i hele undervisningen. (praktisk)

Målgruppe: Alle instruktører som arbejder med puls- og styrkeelementer i deres undervisning. Der tages udgangspunkt arbejde med lette vægte (max 20 kg)

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

Makkertræning

At træne med en makker kan gøre træningen både sjov og motiverende og dermed sørge for, at du får mere ud af den! På denne workshop får du inspiration til, hvordan du kan sætte en effektiv og alsidig træning sammen – kun med makkerøvelser. Du vil få forskellige makkerøvelser til din samling, der vil kunne bruges til alt fra opvarmning til styrke-, core- og konditionstræning samt træning af balance og koordination. Få nye øvelser der nemt kan implementeres i træningen i foreningen, da det foregår fuldstændig uden udstyr og kun med brug af hinanden.

Målgruppe: Alle, både nye og øvede instruktører, der arbejder med funktionel træning. Begrænset antal pladser.

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1 tim



WORKSHOPS

INDIVIDUEL TRÆNING

Stærkmandstræning

Vi gennemgår en stærk-kvinde/mands-træning, hvor dit nervesystem med garanti vil blive udfordret. Stærkmandstræning er for dig, der gerne vil finde ud af, hvor stærk du er og prøve at lege med din styrke på mere alternative måder. Der skal løftes, bæres og kastes. Ny inspiration til alternative og udfordrende øvelser, som vil øge din og dine medlemmers styrke og forbedre jeres nervesystem.

Målgruppe: Øvede instruktører. Begrænset antal pladser.

Underviser: Kasper Henriksen

Varighed: 1,5 time

Teknik Tjek

Gennemgang af maskiner, brugen af håndvægte og stænger efter dit behov. Vi gennemgår de øvelser, som du er usikker på og snakker om de tekniske fokuspunkter, som du selv og dine medlemmer skal være opmærksomme på. Vær klar på at komme med specifikke øvelser og vær nysgerrig på dig selv og din teknik. Få helt styr på din egen teknik og opnå større sikkerhed i de fokus-punkter dit medlem skal bruge for at få en god og sikker træning. Målgruppe: Alle

Underviser: Kasper Henriksen

Varighed: 1 time

Basis Vægtløftning

Basal viden om vægtløftning, greb og øvelser. Vi gennemgår de mest velkendte teknikker og sikrer, at du som instruktør er klar til at anvende basale øvelser (træk og stød) inden for vægtløftning, som en del af din og dine medlemmers daglige træning. Velkendte øvelser som frivend, snatch og stød bliver gennemgået.

Målgruppe: Øvede. Begrænset antal pladser.

Underviser: Kasper Henriksen

Varighed: 1 time

Alternative træningsmetoder til løberen

Specifik træning til løbere. Plyometrisk træning (kraftudvikling) og mobilitet er i højsædet. Workshopen kan klæde instruktører bedre på til at varetage alternativ træning til løbere, der ønsker ny inspiration.

Målgruppe: Alle med interesse i løb, som ønsker gode supplerende øvelser, der kan forbedre løbeøkonomi og eksplosivitet.

Underviser: Rikke Hansen

Varighed: 1,5 time

Opvarmningsrutiner og lege

Rutiner og lege med formål at opvarme og mobilisere kroppen – samtidig med at medlemmerne tilmed har det sjovt. Workshopen kan udvide din værktøjskasse til opvarmning af medlemmer – både enkelt og hold. Ny inspiration til den klassiske opvarmning på en standard kredsløbsmaskine.

Målgruppe: Alle – både til én-til-én og hold instruktører.

Underviser: Rikke Hansen

Varighed: 1 time

Dødløft workshop

Praktisk workshop, hvor instruktørerne instrueres i regressions- og progressions variationer af den konventionelle dødløft. Du får værktøjer til at udfordre på ny og bryde eventuelle styrkeplateau, og

bliver klædt på til at instruere og udføre "kongeløftet" dødløft.

Målgruppe: Instruktører, som ønsker at få finpudset/genopfrisket teknik i dødløft, samt introduceres for nye alternative variationer af den gamle kending.

Underviser: Rikke Hansen

Varighed: 1,5 time

Landmine

Prøv en træningsform, som kræver ét redskab og få kvadrat- meter og kan komme hele kroppen igennem. Du får landmine- øvelser til at træne hele kroppen og masser af ny inspiration til nye øvelser.

Målgruppe: Alle instruktører

Underviser: Rikke Hansen

Varighed: 1 time

Et arms- og et bens øvelser

Et ben og et arms øvelser med kettlebell, kropsvægt og hånd-vægte.

Du bliver god til at udligne styrkeforskelle, samt styrke, balance og koordination.

Målgruppe: Alle instruktører, som ønsker ny inspiration til ensidet øvelser. Begrænset antal pladser.

Underviser: Rikke Hansen

Varighed: 1 time

Træning for den travle

Du bliver klædt på til at vejlede de travle medlemmer med et snævert tidsrum til træning. Hver "blok" tager 10-20 minutter.

Træningsmetoder som AMRAP, EMOM og TABATA.

Målgruppe: Alle instruktører, som ønsker ny inspiration til hurtige og effektive træningsprogrammer.

Underviser: Rikke Hansen

Varighed: 1 time

WORKSHOPS

KOREOGRAFI

Pool Party

Kom med til aktive 30 min. i poolen, hvor vi har det sjovt til god musik, får pulsen op og smil på læben. Du får inspiration til vand- aerobic og social fællesaktivitet.

Målgruppe: Alle

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 30 min.

Dance Workout m/ Silent FIT

På denne time skal der danses og trænes igennem 1 ét stort mix. Der danses til masser af forskellige genrer og velkendte øvelser fra styrke- og funktionel træning; som burpees, squats, sit-ups mv. blandes ind i dansen.

Derudover er lyden helt unik! Der benyttes Silent FIT høretelefoner til træningen, hvor alle får udleveret et par høretelefoner og dermed selv er herre over volumen. Instruktøren taler direkte til alle via mikrofon, hvilket gør oplevelsen intens og sjov. Du vil i denne lydboble opleve at hæmningerne smides og fællesskabet opleves på en ny og anderledes måde.

Målgruppe: Alle der kan lide at danse og have det sjovt – og få en god træning undervejs.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

Hip Hop / House Dance Workout

I løbet af 60 minutter skal vi dance, bounce og hoppe, give den gas til oldschool feels og lære lækker koreografi til nyere trends indenfor genren. HipHopens universe er kæmpestort og byder på lækre trin, fede beats og masser af attitude. Så hvis du er fan af dansegulvet og indstillet på at have en fest, så kom med!

Målgruppe: Danseglatte undervisere der kunne tænke sig undervisning og inspiration i hiphop's univers. Der forventes ikke teknisk baggrund i hiphop, blot lyst til at blive inspireret – og danse!

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

Latin Dance Mix

Under den spanske sol, vil vi skrue op for de latin amerikanske rytmer og danse salsa, merenque, reggaeton, bachata med mere. Der danses track for track, med enkelte stop undervejs hvis der skal arbejdes lidt dybere et trin. Det er dog ikke en teknisk workshop, men en time med fokus på at danse, have det sjovt og måske inspireres til at sætte latinamerikanske rytmer kan på playlisten og tage lidt sommermagi med fra Spanien når man vender hjem til Danmark igen.

Målgruppe: Danseglatte mennesker der kunne tænke sig undervisning og inspiration og ikke mindst sommerfølelser i det magiske latin amerikanske danseunivers. Der kræves ingen forudsætninger, udover hang til smil på læben og mod på at løsne i hofterne.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

Dans – bare for sjov

I denne time danser vi røven ud af bukserne til de fedeste hits gennem tiden. Hvis du kan lide sved på panden, fællesskab og smil på læben, så kom og vær med. Du får inspiration til koreografi.

Målgruppe: Alle der kan lide at danse og have det sjovt. Kræver ingen tekniske forudsætninger, kun hang til smil på læben.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

Musikken som redskab

På denne workshop lærer du, hvordan man kan bruge musikken i undervisningen. Vi arbejder med begreberne; takter, bpm, musik i forgrunden vs. baggrunden etc. Musikken kan skabe stemning, men også være et hjælpende redskab for instruktøren undervejs i undervisningen, så musik er ikke kun brugbart på step- og dansetimer. Undervejs benyttes Silent FIT systemet, så du ligeledes introduceres til en anderledes måde at bruge lydrummet på.

Så ønsker du at udvide din horisont, udfordres og blive dus med musikken, så kom til denne workshop, der både er teoretisk og praktisk.

Målgruppe: Instruktører, der slet ikke har/eller har lidt erfaring med at bruge musikken og takterne i deres undervisning

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1,5 time

Bodytoning – progression og sammensatte øvelser

Denne workshop vil hovedsagligt være praktisk, men der vil også forekomme teorisekvenser. Vi arbejder med at skabe progression i øvelserne på en bodytoningstime, så kroppen udfordres uanset niveau, så vi får det maksimale ud af timen ved brug af lav vægt, samt kropsvægtøvelser.

Målgruppe: Instruktører som underviser i holdtyper som; Stram op, Motion og trim, bodytoning, mave/baller/lår etc.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1,5 time

WORKSHOPS

BODY & MIND

Morgen yoga 1

Du behøver hverken at være smidig, have en god balance eller være et morgenmenneske for at kunne være med til morgen- yoga. Det er morgenstræk, hvor alle kan være med. En god måde at få stivhed ud af kroppen og blive mentalt klar til en ny dag. Klassen vil tage udgangspunkt i Hatha Yogaen, og vil bestå af fysiske stillinger, åndedrætsøvelser og en liggende guidet afspænding.

Målgruppe: Alle

Underviser: Nicola Franks

Varighed: 1 time

Morgen yoga – Vinyasa

Flow sekvenser til at få kroppen igang. Hjerteråbnere, jordforbindende øvelser, med balance elementer. Fokus på vejtrækning, core stabilisering og glæde til sjælen. Flow bliver gentaget 2 gange. Anden gang en smule hurtigere og derfor er det vigtigt at have en kenskab til yogaens asanas.

Gentagelse af bevægelser, og øgning i sværhedsgraden af sekvenser, er godt for den neurologiske forbindelse mellem hjerne og krop. Dette kan evt indføres i andre trænings aspekter.

Målgruppe: Alle, der har forståelse for basisstillinger og gerne have kendskab til vinyasa eller flow yoga.

Underviser: Nicola Franks

Varighed: 1 time

Yin Yoga – med lodret støtte

Yin Yoga er en blid yoga form, hvor de enkelte stillinger holdes passivt mellem 3 og 5 minutter og nogle enkelte endda længere tid. Ved at blive flere minutter i de samme yogastillinger, lære du at give slip og finde roen i stillingerne, hvilket gør denne yogaform helt unik. De fleste yogastillinger er liggende eller siddende, og i denne workshop tilfører vi et "væg-element" for at gøre ekstra brug af tyngdekraften, ved hjælp af en lodret linje. Der vil være henvisninger til yin yogaens teori og filosofi undervejs.

Den modsatte af yang, kan yin bruges som afspændings redskab, evt. som restorativ praksis.

Målgruppe: Alle

Underviser: Nicola Franks

Varighed: 1 time

Power Yoga med musik

På workshoppen får du inspiration til en dynamisk yogaklasse med et skærpet fokus på kontrol, flow og overgangene mellem stillingerne. Du vil måske opleve nye sekvenser og overgange, som du ikke har stiftet bekendtskab med tidligere. Musikken er der for at øge motivationen, opløfte dig og finde en ny måde at udforske bevægelsen i kroppen. Efter 1,5 times fysisk praksis er der mulighed for at snakke programmet igennem. Du får inspiration til en yogaklasse, som vil udfordre din krop og dit mind-set. Klassen vil skubbe til dine forventninger til en klassisk yogatime med de overraskende overgange og den opløftende musik. Mød op med et åbent sind, bliv udfordret og inspireret.

Målgruppe: Instruktører eller øvede yogaudøvere, som gerne vil prøve en anden tilgang til deres praksis.

Underviser: Nicola Franks

Varighed: 1 time og 45 min.

Yoga Nidra over 2 dage

'Yoga Nidra' betyder Yoga søvn. Her guides du til at finde en dyb bevidst hvile både fysisk, mentalt og emotionelt. Det siges, at 30 minutters Yoga Nidra har samme virkning som 4 timers dyb søvn. Workshoppen fordeles over to dage, for at give dig en fornemmelse af, hvad en kontinuerlig afspændingspraksis kan give dig. På dag 1 præsenteres Yoga Nidra og dens egenskaber. Du får indblik i hvordan du kan bruge kroppen til at finde ro i sindet.

Målgruppe: Alle. Hvis du har søvnbesvær eller er præget af en hjerne der er svær at slukke er du mere end velkommen her.

Underviser: Nicola Franks

Varighed: Dag 1: 45 min. Dag 2: 30 min.

Det anbefales, at du deltager både dag 1 og dag 2 for det mest optimale udbytte. Der er dog også mulighed for at deltage én af dagene.

Alignment fokus – solhilsen og vinyasa flow

Denne workshop er med fokus på at forbedre din alignment for at forebygge skader. Der gives inspiration til korrekt alignment for at øge styrke og mindske muligheden for skader. Da skulder skader ses tit hos yogier, piller vi i denne workshop solhilsnen og vinyasa flowet lidt fra hinanden. Vi kommer til både at snakke om opvarmning, pauser, klimatiske stillinger og nedkøling. De sidste 15 min. kan der stilles uddybende spørgsmål.

Målgruppe: Alle – særligt nyuddannede eller dig der gerne vil forbedre din praksis

Underviser: Nicola Franks

Varighed: 1 time

Happy Hips

Hofteåbnende øvelser vil flere af os have et had-kærlighedsforhold til, da mange vil opleve en begrænset bevægelighed. På workshoppen vil vi arbejde med yogastillinger, som kan lindre og forebygge smerter i hofter og i lænd. Dybe hofteåbninger kan virke både konfronterende og udfordrende, hvorfor vi vil bruge åndedrættet til at skabe ro og forløsning. Vi starter med at øge blodomløbet og hjerterefrekvensen med en hatha baseret opvarmning. Her har vi fokus på energi placering, med særligt fokus af hoften. Herefter kommer vi ned på måtten, hvor der arbejdes med en mere yin fokuseret praksis.

Målgruppe: Alle – workshoppen er for alle, som ønsker inspiration til øvelser, der kan skabe større bevægelighed i hofte og lænd.

Underviser: Nicola Franks

Varighed: 1,5 time

Fælles afslutning med yoga

Vi slutter ugen godt af med en fælles afslutning, hvor vi bevæger og strækker kroppen ud, får trænet smilebåndet en ekstra gang og ønsker hinanden på gensyn. Du får selv inspiration til en fælles afslutning med mange deltagere.

Målgruppe: Alle

Underviser: Nicola Franks

Varighed: 40 min

WORKSHOPS

FOREDRAG, NETVÆRK, WORKSHOPS

Motivation & livsstilsændringer

Hvordan skaber vi sunde holdbare livsstilsændringer for både os selv og andre? Vi snakker motivation og har fokus på, hvad der er vigtigt for dig og dine medlemmer i forhold til at leve et sundt og meningsfuldt liv. Du får viden og inspiration til at kunne guide dig selv og andre på vejen til et sundere liv.

Målgruppe: Alle

Instruktør: Kasper Henriksen

Varighed: 2 timer

Udvidet programlægning i styrketræning

Oplæg om periodiseringsmodeller og træningsplanlægning over tid. Casearbejde, hvor instruktørerne selv skal sidde og arbejde med cases, som gennemgås og spares om i plenum. Tager udgangspunkt i styrketræning. Workshoppen kan udvide din værk-tøjskasse til programlægning til de mere avancerede medlemmer – eller egen træning.

Målgruppe: Instruktører, som har godt styr på basisprogrammer, og ønsker indsigt i programlægning over tid.

Underviser: Rikke Hansen

Varighed: 1,5 timer

Kostmyter

Teoretisk oplæg omkring kost, næringstoffer og timing af måltider i forbindelse med træning. Tager udgangspunkt i de mange myter, som florerer. Oplægget klæder dig bedre på til at vejlede medlemmer i kost og ernæring.

Målgruppe: Instruktører, som ønsker større indsigt i kost.

Underviser: Rikke Hansen

Varighed: 1,5 time

Træningsmyter:

Nuanceret træning og et opdateret syn på kroppen

Der findes mange sejlivede træningsmyter, som f.eks. om knæene må komme ud over tærne i øvelser, og det kan svært at vurdere, hvad du bør tro på. Dette foredrag vil på en spændende og engagerende måde tage dig igennem, hvordan sådanne træningsmyter er opstået samt fremhæve sandheden gennem den nyeste forskning, så vi en gang for alle kan aflive disse myter. Herefter vil du være i stand til nuancere træningen i din forening og let kunne komme med det korrekte svar til gængse trænings- myter.

Målgruppe: Alle

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1,5 time

Instruktørens rolle

Hvad gør en instruktør god?

Som underviser af andre mennesker, uanset om det er i CrossFit, yoga, dans, gymnastik med meget mere, har man en stor indflydelse på disse menneskers liv og væren – og ikke mindst motivation. Motivation til at nå et specifikt mål, motivation til at komme i gang, motivation til et sundere, stærkere, roligere, gladere, bevægelsesfyldt liv. Det er store sager, og alle os der underviser ved, at det er arbejdet, forberedelsen, de mange ekstra timer og udfordringerne værd! For det er og bør være udfordrende at være instruktør – på den fede måde!

Det er en rolle der giver anledning til at ville udvikle sig fagligt og personligt hele rejsen igennem.

På denne workshop tager vi fat i instruktørens vigtige rolle og beskæftiger os med hvad der adskiller en OK instruktør fra en stjerneinstruktør. Vi arbejder med autenticitet, personlighed og kompetencer. Og går i dybden med spørgsmål som: Hvor finder man som instruktør inspiration når kreativiteten ikke lige melder sig automatisk? Hvor henter man selv energi til at være "på" igen og igen? Hvornår er man instruktør? ...og mange flere.

Workshoppen giver alle i instruktør-rollen stof til eftertanke, samt redskaber at tage med hjem og arbejde med i eget regi. Derudover vil der være god erfaring at udveksle og inspiration at hente hos de andre med-instruktører, uanset hvilken type undervisning de udfører.

Målgruppe: Instruktører i alle typer af timer, uanset erfaring.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 90 minutter

Børne Fitness

På denne workshop præsenteres en ramme for undervisning af børn i fitness. Aldersgruppen tager udgangspunkt i de 8-12 årige, men kan også tilpasses de lidt yngre eller lidt ældre børn. Når børn introduceres til fitness skal et primært være sjovt og der skal være gang i den – og så skal man som instruktør være med!

Workshoppen giver inspiration til hvordan du kan bruge, dans, leg, skyggeboksning, yoga, stafetter og styrkeøvelser (med kropsvægt) til at kreere en sjov og aktiv time for børn.

Sidst, men ikke mindst, vil du opleve at gense barnet i dig selv – og det har vi allesammen godt af at hilse på indimellem

Hvis du underviser børnehold i forvejen, er der god inspiration at hente. Alternativt kan workshoppen måske inspirere til at starte nye fitness hold for børn, hvis det giver mening for foreningen.

Målgruppe: Instruktører, der underviser børnehold eller påtænker at opstarte sådanne.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 60 minutter



TILMELDING, PRISER OG PRAKTISK INFO

Du tilmelder dig på Club La Santas hjemmeside på dette link;

<https://www.clublasanta.com/da/sport-og-motion/events/foreningsfitness-paa-club-la-santa>

Tilmeld dig i perioden den 30. marts til den 1. juni 2022 efter først til mølle princippet.

I perioden 30. marts-11. april kan hver forening højst tilmelde 10 instruktører. Efter 11. april kan foreningen tilmelde yderligere instruktører, hvis der er flere pladser tilbage på turen.

Efter tilmeldingsfristens udløb er tilmeldingen bindende, og der udsendes deltagerliste og andre praktiske oplysninger.

Husk ved tilmelding at notere hvem, du gerne vil bo sammen med.

Transport

Der er flytransport direkte fra København og Billund til Lanzarote.

- Transfer mellem lufthavn og Club La Santa er inkluderet i prisen.
- Øvrig transport er for egen regning.
- Der er afgang fra Kastrup kl. 9 den 23. september.

Mødetid er senest kl. 6.30.

- Der er afgang fra Billund kl. 07.30 den 23. september.

Mødetid er senest kl. 05.30.

- Hjemkomst til Kastrup den 30. september kl. 20.30 og Billund kl. 18.10.

Overnatning

Overnatning foregår på Club La Santa – se www.clublasanta.dk

- Der overnattes i lejligheder, som deles mellem 2-6 deltagere.
- Du skal selv finde dem, du vil bo sammen med, og hvis du ikke har nogen, skal du enten betale for at bo alene i en lejlighed eller dele med en anden af samme køn, som Club La Santa sætter dig sammen med.
- Det er også muligt at booke enkeltværelse.
- Der er begrænsede antal værelser.

Priser

Comfort 1:

Lejlighed til 3 personer: 6.855 kr. pr. deltager

Lejlighed til 2 personer: 7.885 kr. pr. deltager

Lejlighed til 1 person: 11.035 kr.

Comfort 2 2:

Lejlighed til 6 personer: 6.625 kr. pr. deltager

Lejlighed til 5 personer: 7.075 kr. pr. deltager

Lejlighed til 4 personer: 7.615 kr. pr. deltager

Lejlighed til 3 personer: 8.605 kr. pr. deltager

Lejlighed til 2 personer: 10.585 kr. pr. deltager

Suite 1 Seaview:

Lejlighed til 3 personer: 8.605 kr. pr. deltager

Lejlighed til 2 personer: 10.505 kr. pr. deltager

Suite 2 Seaview:

Lejlighed til 6 personer: 7.345 kr. pr. deltager

Lejlighed til 5 personer: 7.795 kr. pr. deltager

Lejlighed til 4 personer: 8.605 kr. pr. deltager

Lejlighed til 3 personer: 9.955 kr. pr. deltager

Lejlighed til 2 personer: 12.565 kr. pr. deltager

- Morgenmad til 730 kr. kan tilkøbes ved tilmeldingen. På turen er der workshops, som løber hen over frokosten og der er samtidigt planlagt flere fællesspisninger, så derfor frarådes det at købe halv- eller helpension, men at man "nøjes" med morgenmad, hvis man vil have forplejning.

- Det er også muligt at tilberede mad i lejligheden.

- På turen er der plads til 105 deltagere.

- Ved færre end 60 deltagere gennemføres turen ikke.

- Der er 54 pladser fra København og 51 pladser fra Billund.

- Når pladserne på de respektive afgang er optaget, kan du blive henvist til at rejse fra anden lufthavn end ønsket – du må i dette tilfælde selv afholde omkostninger i forbindelse hermed.

Forudsætninger

For at deltage skal du enten have Bevæg dig for livet – Fitness' Fitnessinstruktøruddannelse eller være uddannet fitnessholdinstruktør

(fx. yoga, dance, puls&styrke). Det forudsættes, at

man som deltager er instruktør i en forening, som enten er medlem af DGI og/eller GymDanmark

Aktiviteter

Ud over de planlagte workshops og foredrag er der diverse sociale aktiviteter, bl.a. fællesspisning, og La Santas øvrige aktiviteter kan ligeledes benyttes.

Medbring

- blåt sygesikringskort
- træningstøj og sko til alle workshops
- kasket/drikkedunk

Øvrigt

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

De til enhver tid gældende corona-retningslinjer skal følges.

Spørgsmål?

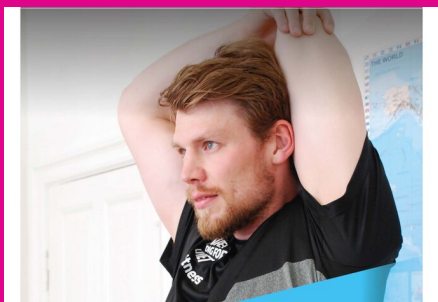
Kontakt Ruben Lundtoft på tlf. 29 40 68 60 eller ruben.lundtoft@bevaegdigforlivet.dk.

Undervisere



Rikke Hansen

Træningsfysiolog og underviser i Bevæg dig for livet – Fitness



Martin Dan Jørgensen

Bachelor i Idræt og professionsbachelor i fysioterapi samt underviser i Bevæg dig for livet – Fitness



Kasper Henriksen

Sportpsykologisk konsulent, fysisk træner og underviser i Bevæg dig for livet – Fitness



Naja Klærke

Cand. Scient Sports & Health Science. Til dagligt er hun leder af et fitnesscenter i København og interesserer sig for mennesker, bevægelse og fællesskab.



Nicola Franks

Fysioterapeut og landsunderviser i Bevæg dig for livet – Fitness