

VÆKSTPAKKE

Start jeres eget "Mandfolk på MTB"-hold



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



Mandfolk på MTB

Skal jeres klub have medlemstilgang og udvikling, så kan vejen frem være at gøre noget på en anden måde. Det vil Bevæg dig for livet – Cykling gerne hjælpe jer med.

Hvad er "Mandfolk på MTB"?

Et træningsfællesskab for mænd der fylder i landskabet. Der vil ofte være tale om mænd, der vejer 100 kg + og har svært ved sport, der kræver løb og hop. Træningen foregår på mountainbike med det sociale i højsædet. Farten er ikke vigtig, men det er sammenholdet i gruppen. Det essentielle er den livsglæde og velvære, det giver at bevæge sig i naturen sammen med andre.

Hvorfor er det noget for os?

"Mandfolk på MTB" rammer en målgruppe, der ellers er svær at få op af sofaen. Træningsfællesskabet mødes et par gange om ugen til et par timers træning med en tovholder/instruktør. Deltagerne får forbedret deres fysiske form og oplever øget overskud i hverdagen - ikke mindst gennem det sociale i gruppen. Der er ofte kaffe eller grillpølser efter træningen med tid til et godt grin og en snak.

Hvordan kommer vi i gang?

Bevæg dig for livet – Cykling har lavet en vækstpakke, så I let kan komme i gang med jeres nye tilbud. Det eneste, I skal have på plads, er en ildsjæl eller to, der brænder for projektet og hjælper med at starte det op.



Hvad indeholder vækstpakken?

- Et formøde med en afklaring af klubbens behov og muligheder.
- Op til 10 timers hjælp til organisering og struktur.
- PR-/markedsføringshjælp.
- Løbende opfølgning. Hvordan går det? Er I kommet godt i gang? Har I brug for yderligere hjælp? Vi slipper jer ikke, før vi er i mål.

Hjælp til det praktiske:

- 3 x 2 timers instruktørhjælp til træning på det nye hold.
- "Voucher" til uddannelse af to instruktører på MTB grundinstruktørkursus (værdi kr. 1.990).

Regnestykket – hvad koster det?

Vækstpakke kr. 10.000

I betaler kr. 3.000 (Ved medlemskab af DGI eller DCU)

Eller kr. 1.500 (Ved medlemskab af både DGI og DCU)*

*Bemærk – netop nu er der en kampagne med gratis medlemskab i indmeldelsesåret og året efter, hvis man melder sin forening ind i DGI og Danmarks Cykle Union.

Bevæg dig for livets cykelkonsulenter hjælper jer i gang, og ikke mindst i mål, med opstart af et 'Mandfolk på MTB'-hold.

Find din nærmeste konsulent og læs mere på bevaegdigforlivet.dk/cykling.

Om Bevæg dig for livet

Bevæg dig for livet er en invitation til fællesskab, motivation og nye idéer til at dyrke idræt og motion. Det starter med dig – og involverer hele Danmark.

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**