

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Foreningsturen 2019
Club La Santa
den 20.-27. september



EN UGE MED INSPIRATION, SOL OG SOCIALT SAMVÆR

Tag med Bevæg dig for livet – Fitness til Club La Santa den 20.-27. september 2019 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 114 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.

Så skynd jer at tilmelde jer til en uge med fitness, fantastiske foreninger og flot vejr.

WORKSHOPS

FUNKTIONEL TRÆNING

Crossgym programmering

Teoretisk oplæg om programmering til Crossgym, som gør dig i stand til at lægge alsidige og gennemtænkte programmer.

Workshop for: Instruktører, som underviser i Crossgym.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1 time

Basis kettlebell

Her får du basal viden om brugen af kettlebells, greb og øvelser. De mest velkendte teknikker gennemgås og du bliver klar til at anvende kettlebells i den daglige træning.

Workshop for: Alle

Underviser: Kasper Henriksen. Varighed: 1,5 time

Advanced kettlebell

Her arbejdes med avancerede øvelser med kettlebells i snatch samt arbejde med styring af to kettlebells på samme tid i f.eks. dobbelt swings og dobbelt snatch. Workshoppen klæder dig på til at udfordre øvede indenfor kettlebell.

Workshop for: Instruktører, som har arbejdet med kettlebells i noget tid, og som kan basisøvelserne.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1 time

Gymnastiske øvelser i Crossgym

Workshop med fokus på de gymnastiske elementer i Crossgym. Vi arbejder med handstandpushups og toetobar samt pro- og regressioner som styrke og tekniske forudsætninger for at kunne holde til disse øvelser.

Workshop for: Alle, der er interesseret i crossgym og de gymnastiske elementer.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1 time

Kettlebell programmering

Teoretisk oplæg om programmering af træning med kettlebells – enten alene i et træningspas eller som et element i træningen.

Workshoppen klæder dig på til at lægge alsidige og gennemtænkte programmer.

Workshop for: Instruktører, som arbejder med kettlebells på hold eller individuelt.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1 time

Rotational power

Hvordan får man integreret rotation i fitnessstræningen, som ofte er lige op og ned eller lige frem og tilbage? Det får du inspiration til i denne workshop, som også gennemgår direkte og indirekte rotationspåvirkning.

Workshop for: Instruktører, som gerne vil implementere rotationsbaserede øvelser på deres hold eller individuelle træning.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1 time

Skab en skudsikker skulder

Halvanden time med fokus på skuldrene. Først gennemgås behovet for og rationale bag det at arbejde træningsrelateret med skulderen. Herefter er der en times praktisk arbejde, hvor der vises og øves forskellige øvelser.

Workshop for: Alle, der arbejder med træning individuelt eller på hold.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1,5 time

Undervisning i squat

En workshop, hvor formålet er at blive bedre til at undervise i squat. Der er både teori og praksis med tips til at få folk til at squatte bedre samt mulighed for at få feedback på din undervisning.

Workshop for: Alle, der implementerer squat i holdtræning eller individuel træning.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1,5 time



WORKSHOPS

FUNKTIONEL TRÆNING FORTSAT

En sund ryg

Halvanden time med fokus på ryggen. Først et teoretisk oplæg om, hvordan træning kan holde ryggen sund og derefter en times praktik med rygvøvelser.

Workshop for: Alle

Underviser: *Tomas Pilsborg. Varighed: 1,5 timer*

Stærkmandstræning

Prøv en stærkmandstræning, hvor dit nervesystem med garanti vil blive udfordret. Stærkmandstræning er for dig, der gerne vil finde ud af, hvor stærk du er og som gerne vil lege med din styrke på mere alternative måder.

Workshop for: Øvede instruktører

Underviser: *Kasper Henriksen. Varighed: 1,5 timer*

Vejen til din første pushup, pull up og dip

Praktisk workshop hvor du bliver klædt på til at vejlede korrekt i og programlægge de tre kropsvægtsøvelser, som mange gerne vil kunne mestre. Du instrueres i regressionsøvelser til pushups, pull ups og dips.

Workshop for: Instruktører, som gerne vil mestre og videreformidle de tre kropsvægtsøvelser

Underviser: *Rikke Hansen. Varighed: 1 time*

Alternative træningsmetoder til løbere

Oplæg omkring styrketræning, plyometrisk træning og alternativ træning til løbere. Træningen gør dig i stand til at forbedre dit løb, dine tider og mindske risikoen for skader. Du får en praktisk gennemgang af øvelser – og mulighed for selv at prøve dem.

Workshop for: Alle, der interesserer sig for løb

Underviser: *Rikke Hansen. Varighed: 1,5 time*

Seniortræning

Inspiration til seniortræning på hold med fokus på balance, kondition, styrke og koordination til god musik. Vi arbejder bl.a. med pilatesbolde og elastikker.

Workshop for: Instruktører, som ønsker inspiration til seniorhold

Underviser: *Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time*

Mere leg i træningen

En workshop med inspiration til, hvordan leg kan bruges i holdtræning, da leg både fremmer motivation, energi og fællesskab. Workshoppen er en kombination af teori omkring leg, og en praktisk del med masser af inspiration til lege, som gør træningen sjovere.

Workshop for: Alle

Underviser: *Rikke Rønnov Bak. Varighed: 2 timer*

Inspiration til puls og styrke-hold

Få ny inspiration til, hvordan en puls og styrke-time kan opbygges. Her arbejdes både med forskellige intervaller samt styrkeøvelser med redskaber og egen kropsvægt.

Workshop for: Instruktører, der underviser på hold med fokus på lettere styrketræning (maks. 20 kg) og cardio.

Underviser: *Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1,5 time*

Kludetræning i nye klæ'r

Få inspiration til hvordan du kan bruge klude som redskab i undervisningen. Det bliver et mix af øvelser til både nybegyndere og øvede, og du får forskellige redskaber til, hvordan du kan opbygge og organisere kludetræning. Kludetræning kan bruges på almindelige hold som arbejder med styrke og stabilitet, til skittræning og til genoptræning.

Workshop for: Alle

Underviser: *Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time*



INDIVIDUEL TRÆNING

Stærk core og brutal mave

Få inspiration til mavetræning. Vi arbejder med din core – og dine mavemuskler vil elske det dagen efter. Der er fokus på teknik og ondt i maven på den gode måde.

Workshop for: Alle

Underviser: Kasper Henriksen. Varighed: 1 time

Mobilitetstræning

Mobilitetstræning kan forebygge og forbedre dårlig kropsholdning og skader samt skabe en bedre balance og bevægelighed i kroppen. Workshoppen giver dig kendskab til mobilitetstræning samt redskaber til, hvordan mobilitet kan opnås eller forbedres. Der leges med fleksibilitet og smidighed, samtidig med at du bliver udfordret fysisk og mentalt.

Workshop for: Alle

Underviser: Kasper Henriksen. Varighed: 1,5 time

Excentrisk træning

Test din grænse med excentrisk træning. Vi gennemgår protokollen for excentrisk træning og prøver det af i praksis. Excentrisk træning er en fantastisk træningsvariation, som kan bringe dig til næste niveau.

Workshop for: Øvede instruktører

Underviser: Kasper Henriksen. Varighed: 1 time

KOREOGRAFI

Dans dig glad

Kom og få masser af inspiration til små, korte dansekoreografier, sved på panden og et smil på læben. Vi danser både til nye og gamle hits og blander forskellige stilarter. Du får inspiration, som er lige til at bruge i dine Dance, Zumba eller andre dansetimer derhjemme.

Workshop for: Alle, der kan lide at danse uanset niveau

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time

Streetdance

I denne time arbejdes på én koreografi, som kan sættes sammen til et bestemt stykke musik. Det vil være en blanding af trin fra hip hop, breakdance og house, og du kan efterfølgende bruge koreografien til dansetimer og gymnastikhold.

Workshop for: Alle, der kan lide at danse. Niveauet er medium

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time

Opvarmningsrutiner og lege

Få ny inspiration til den klassiske opvarmning – både til individuel træning og på hold. En god mulighed for at få udvidet din opvarmningsværktøjskasse med rutiner og lege, der opvarmer og mobiliserer kroppen samtidig med at man har det sjovt.

Workshop for: Alle

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 1 time

Udvidet programlægning i styrketræning

Oplæg om periodiseringsmodeller og træningsplanlægning i styrketræning over tid. Casearbejde, hvor du selv skal arbejde med cases, som gennemgås og sparres om i plenum.

Workshop for: Instruktører, der har godt styr på basisprogrammer og ønsker indsigt i programlægning over tid.

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 2 timer

Dødløft workshop

Bliv bedre til udføre og instruere i "kongeløftet": Dødløft. Du får regressions- og progressionsvariationer af det konventionelle dødløft, bl.a. nye alternative variationer.

Workshop for: Instruktører, som ønsker at få finpudset/genopfrisket teknik i dødløft

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 1,5 time

Vild med dans

Vi varmer op til fællesmiddagen med lidt pardans. Du får inspiration til dine sociale arrangementer og dansetimer.

Workshop for: Alle. Niveauet er begynder

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time

Pool party

Deltag i det fedeste pool party i Leisure Pool, hvor vi skal ha' sved på panden og smil på læben. Vi arbejder både med styrke, puls og koordination, og det bliver helt sikkert en fest!

Workshop for: Alle

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 30 minutter



BODY & MIND

Ashtanga Yoga

Få en introduktion til Ashtanga Yoga, som er en fysisk krævende yogaform, der giver styrke, fleksibilitet, balance og udholdenhed. Her laver man en fast serie af stillinger. Serien udføres i et flow med fokus på åndedrættet. Kendskabet til den faste serie vil med tiden fremme en meditativ effekt gennem seriens flow.

Workshop for: Instruktører og øvede udøvere

Underviser: Lene Gissel Rasmussen. Varighed: 1,5 time

Walking meditation

Konceptet er simpelt: En gåtur i stilhed. Ikke desto mindre er walking meditation en virkningsfuld måde at meditere på og på sigt blive mere "mindful" og "grounded". Det handler om at være stille sammen og bare gå uden bekymringer eller synsninger. Gåturen kan gi' dig ro i hovedet efter en uge med masser af indtryk og mennesker.

Workshop for: Alle

Underviser: Lene Gissel Rasmussen. Varighed: 1,5 time

Yoga for dig, der også løber

På denne workshop er der fokus på yogastillinger, der er særligt gavnlige for dig, der løber. Vi arbejder med de områder af kroppen, som skal styrkes – hvad enten du er hyggeløber eller maratonløber – og gennemgår et løbevenligt yogaprogram, som kan indgå i både opvarmning, løbeturen og under restitution.

Workshop for: Alle

Underviser: Lene Gissel Rasmussen. Varighed: 1,5 time

Yin Yoga med Yoga Nidra

Yin Yoga er en blid yogaform, hvor de enkelte stillinger holdes 3-5 minutter – og nogle endda i længere tid! På den måde lærer du at give slip og finde roen, hvilket gør denne yogaform unik. De fleste stillinger er liggende og siddende. Efter en times Yin Yoga afsluttes med 30 minutters guidet afspænding – Yoga Nidra.

Workshop for: Alle

Underviser: Lene Gissel Rasmussen. Varighed: 1,5 time

Inspiration til Dynamisk Yoga og opbygning af flows

På workshoppen får du inspiration til en dynamisk yogapraksis med tempofyldte solhilsner og lette stræk, som både vil give sved på panden, styrke og smidighed og samtidig fremmer oplevelsen af "savasana" (afspænding). Du bliver guidet gennem en dynamisk yogapraksis, hvorefter vi gennemgår relevante overvejelser i forhold til at opbygge et yogaprogram med fokus på at skabe et harmonisk flow, som følger åndedrættet. Der bliver også mulighed for selv at arbejde med opbygning af et dynamisk yogaprogram og sparre med de andre deltagere.

Workshop for: Instruktører og øvede udøvere

Underviser: Lene Gissel Rasmussen. Varighed: 2 timer

Morgenyoga

Morgenstræk, hvor alle kan være med. En god måde at få stivhed ud af kroppen og blive mentalt klar til en ny dag. Der tages udgangspunkt i Hatha Yogaen og klassen består af fysiske stillinger, åndedrætsøvelser og en liggende guidet afspænding.

Workshop for: Alle

Underviser: Lene Gissel Rasmussen. Varighed: 1 time

Morgenyoga på stranden

Morgenstræk, hvor alle kan være med. Vi er på stranden og nyder omgivelserne med alle vores sanser, samtidig med at vi får stivheden ud af kroppen og bliver mentalt klar til en ny dag. Der tages udgangspunkt i Hatha Yogaen, og klassen består af fysiske stillinger, åndedrætsøvelser og en liggende guidet afspænding.

Workshop for: Alle

Underviser: Lene Gissel Rasmussen. Varighed: 1 time

FOREDRAG & NETVÆRK

Motivation og livsstilsændringer

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

Workshop for: Alle

Underviser: Kasper Henriksen. Varighed: 2 timer

Screening og formidling

Vi gennemgår screening af dit medlem og går i dybden med din formidling som instruktør. Hvordan skaber du et trygt og motiverende rum for medlemmerne? Vær klar på at være nysgerrig på din rolle som instruktør.

Workshop for: Alle instruktører

Underviser: Kasper Henriksen. Varighed: 1,5 timer

Kost og sundhed

Teoretisk oplæg omkring kost, næringsstoffer og timing af måltider i forbindelse med træning. Oplægget sætter spot på, hvad vi skal fokusere på at få – fremfor hvad vi skal undlade.

Workshop for: Instruktører, som ønsker større indsigt i kost.

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 1,5 time

Udvidede styrketræningsmetoder

Få ny inspiration til variationsmuligheder til både overordnet programlægning og enkelte øvelser. Du får et teoretisk oplæg om de forskellige variation og får en praktisk gennemgang og afprøvning. Vi gennemgår metoder som rest pause, dropsæt og anvendelse af elastikker i træningen.

Workshop for: Instruktører, der har styr på teknikken i basisøvelserne

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 2 timer

Instruktør power

Vil du være en bedre instruktør? Så deltag i workshoppen, hvor vi sætter fokus på instruktør power – særlig på hold. Det handler om at reflektere over sin egen instruktørrolle og blive mere bevidst om, hvad man gør.

Workshop for: Alle

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time

Netværk for bestyrelsesmedlemmer

Bliv en endnu bedre bestyrelse, der er sjov og lærerig at være en del af. I netværket for bestyrelsesmedlemmer har du mulighed for at sparre og erfaringsudveksle med andre i forhold til arbejdet i en bestyrelse, f.eks. succeser og udfordringer. I fastsætter selv emnerne, og hvis I har lyst, er der mulighed for at mødes to gange mere i løbet af ugen.

Arr.: Ruben Lundtoft og Katja Karlsen. Varighed: 1,5 time

Er I synlige nok?

Deltag i en workshop med fokus på markedsføring af jeres forening. Hvordan kommer I ud over rampen med f.eks. et nyt hold eller et event? Hør også hvordan I kan blive en del af Fitness Tryday, som er et landsdækkende Åbent hus-arrangement.

Arr.: Ruben Lundtoft og Katja Karlsen. Varighed: 2 timer



TILMELDING, PRISER OG PRAKTISK INFO

TILMELDING

Tilmelding foregår via Club La Santas hjemmeside:

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

- Tilmeld dig i perioden den 1. april til den 1. juni 2019 efter først til mølle princippet.
- I perioden 1.-15. april kan hver forening højst tilmelde 10 instruktører. Efter 15. 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 20. september. Mødetid er senest kl. 6.30.
- Der er afgang fra Billund kl. 7.30 den 20. september. Mødetid er senest kl. 5.30.
- Hjemkomst til Kastrup den 27. september kl. 20.30 og Billund kl. 18.50.

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: 6.715 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 2 personer: 7.705 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 1 person: 10.765 kr.

Comfort 2:

- Lejlighed til 6 personer: 6.175 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 5 personer: 6.445 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 4 personer: 6.895 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 3 personer: 7.615 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 2 personer: 9.055 kr. pr. deltager

Suite 1 Seaview:

- Lejlighed til 3 personer: 8.065 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 2 personer: 9.775 kr. pr. deltager

Suite 2 Seaview:

- Lejlighed til 6 personer: 6.985 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 5 personer: 7.435 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 4 personer: 8.155 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 3 personer: 9.325 kr. pr. deltager
- Lejlighed til 2 personer: 11.575 kr. pr. deltager

- Morgenmad til 660 kr. kan tilkøbes ved tilmeldingen.
- Det er også muligt at tilberede mad i lejligheden.
- På turen er der plads til 114 deltagere.
- Ved færre end 60 deltagere gennemføres turen ikke.
- Der er 66 pladser fra København og 48 pladser fra Billund.
- Når pladserne på de respektive afgange er optaget, kan du blive henvist til at rejse fra anden lufthavn end ønsket – du må i det 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

Hvis ens forening kun er medlem af én af organisationerne (enten DGI eller GymDanmark), skal prisen tillægges 5% af omkostningerne ved Bevæg dig for livet – Fitness' undervisning på turen – svarende til 59 kr. pr. deltager.

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

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

UNDERVISERE



Rikke Rønnov Bak

Kandidat i Idræt og Sundhed og underviser
i Bevæg dig for livet – Fitness



Rikke Hansen

Træningsfysiolog og underviser
i Bevæg dig for livet – Fitness



Tomas Pilsborg

Fysioterapeut og underviser
i Bevæg dig for livet - Fitness



Kasper Henriksen

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



Lene Gissel Rasmussen

Kandidat i Folkesundhedsvidenskab
og underviser i Bevæg dig for livet - Fitness

