

# FutureFitness

Inspirationsseminar i Vejen d. 26.-27. oktober 2019

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# DELTA I EN INSPIRERENDE WEEKEND FYLDT MED FITNESS

FutureFitness, Inspirationsseminar i Vejen, er spækket med sveddryppende workshops, ny inspiration og socialt samvær. Inspirationsseminaret er målrettet instruktører og ledere/bestyrelsesmedlemmer i alle foreninger, der tilbyder fitness - både holdtræning og/eller individuel træning i foreningsbaseret fitnesscenter.

FutureFitness holdes i Vejen Idrætscenter i weekenden den 26.-27. oktober 2019, og er en oplagt mulighed for at få inspiration til træningen i foreningen. Samtidig er der plads til at netværke og sparre med andre foreninger.

## PROGRAM

### Lørdag den 26. oktober

Kl. 10.30-11.00	Ankomst. Der er kaffe/te, vand, frugt og let formiddagsforplejning
Kl. 11.00-11.30	Velkomst
Kl. 11.45-12.45	Workshop 1 (vælges ved tilmelding)
Kl. 13.00-13.45	Frokost
Kl. 13.45-14.45	Workshop 2 (vælges ved tilmelding)
Kl. 15.15-16.15	Workshop 3 (vælges ved tilmelding)
Kl. 16.30-17.00	Kaffe, te, vand, frugt og let pauseforplejning Udlevering af nøgler til værelser
Kl. 17.00-18.00	Workshop 4 (vælges ved tilmelding)
Kl. 18.15-20.00	Indkvartering og mulighed for saunagus, wellness og svømmehal
Kl. 20.00-	Middag og hygge i Troldealen v. Sportshotellet

### Søndag den 27. oktober

Kl. 07.30-08.30	Morgenmad
Kl. 07.00-08.00	Svømning for de morgenfriske
Kl. 07.30-09.00	Udtjekning
Kl. 09.00-10.00	Workshop 5 (vælges ved tilmelding)
Kl. 10.30-12.00	Foredrag: Genvej til begejstring v. Thomas Mygind
Kl. 12.00	Afslutning, frokost to go

*Se alle workshops på de følgende sider.  
Der tages forbehold for ændringer i programmet.*

## PRAKTISKE INFORMATIONER

### Sted

Vejen Idrætscenter, Petersmindevej 1, 6600 Vejen, Tlf. 7536 0500

### Indkvartering

Der er overnatning i dele værelser på 3-4 sengsværelser med adgang til bad på Sporthotel Vejen og Danhostel Sport. Værelserne fordeles på forhånd af Bevæg dig for livet – Fitness.

### Forplejning

Der er fuld forplejning med mad, vand og saft. Der kan købes sodavand, øl og vin til middagen og den efterfølgende hygge.

### Medbring

Træningstøj og sko til alle workshops. Drikkedunk. Evt. badetøj.

### Pris

1.698 kr. hvis medlem af DGI og GymDanmark  
1.783 kr. hvis medlem af DGI eller GymDanmark  
1.868 kr. hvis ikke medlem af DGI eller GymDanmark.

I sørger selv for transport til Vejen Idrætscenter, og det er for egen regning.

### Tilmelding

Der er plads til 250 deltagere, og tilmelding sker efter først til mølle-princippet. Tilmelding og valg af workshops sker via: [www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/arrangementer/201900010010](http://www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/arrangementer/201900010010)

### Tilmeldingsfrist

Den 7. oktober 2019

### Spørgsmål

Eventuelle spørgsmål kan rettes til Ruben Lundtoft tlf. 29 40 68 60 eller [ruben.lundtoft@bevaegdigforlivet.dk](mailto:ruben.lundtoft@bevaegdigforlivet.dk)

# WORKSHOPS LØRDAG

Der kan vælges fire workshops lørdag (efter først til mølle). Stort set alle workshops kører fire gange – nogle workshops gentages dog kun to gange.

## KONGELØFT I NYE KLÆDER

En workshop om variations- og progressionsmuligheder til kongeløftene squat og dødløft. Mestrer du allerede de store løft, men savner ny udfordring, så er dette workshoppen for dig.

*Rikke Hansen er landsunderviser i Bevæg dig for livet – Fitness på blandt andet Fitnessinstruktør-uddannelsen.*

*OBS*

*Workshoppen kører to gange:*

*Kl. 11.45-12.45*

*Kl. 13.45-14.45*



## AERIAL YOGA

Aerial yoga er yoga i en hængeskøjle. Når du laver yoga i en hængeskøjle kan tyngdekraften påvirke øvelserne på en helt anden måde end på måtten. Vi bruger hængeskøjlen som hjælperedskab til at udforske og fremme de traditionelle yogaøvelser både i luften og på jorden. Kom og prøv en anderledes og sjov yoga-oplevelse.

*Mika Lund er landsunderviser i Bevæg dig for livet – Fitness samt underviser på Vejle Idrætshøjskole.*



## TEAMBEATS: BEFRI DIN INDRE ATLET

Kom til en HIIT time hvor du udfordres igennem en række af skill-produkter og andet legetøj. Du udfordres på din udholdenhed, koordination, eksplosivitet, hurtighed og der kildes helt sikkert ved din fysiske og mentale styrke. Udfordr dig selv og dine holdkammerater!

*Underviseren er fra Pedan.*



## BIDRAG TIL AT REDDE VORES PLANET

Træn og generer strøm! SportsArt har udviklet den revolutionerende og bæredygtige SportsArt ECO-POWR linje, der omsætter menneskeskabt energi (via træningen) til anvendelig elektricitet. Halvdelen af tiden vil gå med at afprøve maskinerne, og den anden del vil være gennemgang af konceptet.

*Daniel Guldbrandsen og Anders Kjær fra MedicSport står for workshoppen.*



## EN FESTLIG CYKELTIME I VERDENSKLASSE

Sjovt og effektivt træningspas med "Coach By Color". Alt træning bliver målt via WATT og kadence. Farverne guider os igennem træning med både styrke- og cardioøvelser. Der bliver arbejdet med det nye virtuelle "Connect", hvor der er mulighed for at køre med hinanden som en Group, at kæmpe mod hinanden eller bare at følge en rute på tavlen. Masser af smil, leg og fed musik.

*OBS! Der er en workshop lørdag og en workshop søndag*

*Bobby Croshaw er en meget efterspurgt instruktør i Danmark, men også i Europa. Han International Master Trainer for ICG og kendt fra de største danske cycling events.*



## SYNERGY AIR POWER TOWER

Er du klar til en super effektiv total body workout Experience på Synergy Air Power Tower?

Du vil blive ført igennem en kombination af cardio og styrke samt blive inspireret i, at bruge Power Tower på hold, som personlig træner eller individuel træning - der er garanti for sved på panden!

*Thomas Friis Jørgensen er uddannet fitnessinstruktør og en erfaren holdunderviser.*



## ADVAGYM BY SONY

Hvordan følger du med den digitale udvikling samt motiverer og fastholder medlemmerne? Få et indblik i hvor nemt din træning kan trackes og lad dig inspirere til "The Future".

Download allerede nu app'en der hedder AdvaGym og du er næsten klar til start!

*Casper Enghave er uddannet fitnessinstruktør og en erfaren holdunderviser.*



## FUNKTIONELT FLOW

De senere år har en bølge af funktionelle træningsmetoder indtaget fitnessbranchen, og i denne workshop præsenteres en træningstime, hvor funktionelle styrkebetonede øvelser sammensættes til små sekvenser. Øvelserne er udelukkende med egen kropsvægt og bygges langsomt op, så alle kan følge med. Denne workshop giver inspiration til en anderledes styrketræning. Øvelserne er oplagte at bruge på hold som bodytoning, puls og styrke etc.

*OBS! Ikke seniorvenlig*

*Rikke Rønnov Bak er landsunderviser i Bevæg dig for livet – Fitness i blandt andet Puls og Styrke og Dance.*



## FUNKTIONEL OUTDOOR

Funktionel Outdoor gør dig klar til at sammensætte en træning med udgangspunkt i intervalløb, pulsøvelser og styrketræning med egen kropsvægt. Lær at udnytte de redskaber, der findes i naturen, fx træstammer, sten, bænke eller bakker til at variere og udbygge øvelser. Det giver træningen et ekstra løft og motivation til hele tiden at udfordre de vante øvelser.

*Henrik "Affe" Sprechler er landsunderviser i Bevæg dig for livet – Fitness og en af pionerne inden for crossfit.*



# WORKSHOPS SØNDAG

Der kan vælges en workshop søndag.

## LEG DIG VARM

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

*Rikke Hansen er landsunderviser i Bevæg dig for livet – Fitness på blandt andet Fitnessinstruktør-uddannelsen.*



## EN FESTLIG CYKELTIME I VERDENSKLASSE

Sjovt og effektivt træningspas med "Coach By Color". Alt træning bliver målt via WATT og kadence. Farverne guider os igennem træning med både styrke- og cardioøvelser. Der bliver arbejdet med det nye virtuelle "Connect", hvor der er mulighed for at køre med hinanden som en Group, at kæmpe mod hinanden eller bare at følge en rute på tavlen. Masser af smil, leg og fed musik.

*OBS! Der er en workshop lørdag og en workshop søndag*  
*Bobby Croshaw er en meget efterspurgt instruktør i Danmark, men også i Europa. Han International Master Trainer for ICG og kendt fra de største danske cycling events.*



## FOREDRAG: GENVEJ TIL BEGEJSTRING!

I en tid hvor gnist og glæde ofte overskygges af brok og bekymring tager Thomas Mygind kvalificeret livtag med vores tendens til periodisk trutmund, og leverer effektive genveje til bedre relationer, øget trivsel og større personligt overskud. Med enkle metoder, ukomplicerede strategier og masser af humor giver han sit personlige bud på hvordan vi lettere tackler en konstant foranderlig verden.  
OBS! Kræver ikke tilmelding

*Sideløbende med mediekarrieren har Thomas Mygind også været professionelt engageret i personlig udvikling. Han er bl.a. uddannet Helheds-terapeut.*





BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET