

VÆKSTPAKKE

Start jeres eget "Kvinder på MTB"-hold



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN



Kvinder på MTB

Vil I gerne have flere kvinder i klubben?

Det vil Bevæg dig for livet – Cykling gerne hjælpe jer med.

Hvad er "Kvinder på MTB"?

Et træningsfællesskab for kvinder. Træningen foregår på mountainbike med det sociale i højsædet. Det essentielle er den livsglæde og velvære, det giver at bevæge sig i naturen sammen med andre.

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.

2

Hvorfor er det noget for os?

"Kvinder på MTB" rammer en målgruppe, som ønsker et trygt fællesskab, hvor det ikke nødvendigvis er fart og høj teknisk snilde, der er målet.

Træningsfællesskabet mødes én til to 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 andet efter træningen med tid til et godt grin og en snak.



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 'Kvinder 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**