

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Foreningsturen 2020

Club La Santa

fredag den 25. september til
fredag den 2. oktober 2020



EN UGE MED INSPIRATION, SOL OG SOCIALT SAMVÆR

Tag med Bevæg dig for livet – Fitness til Club La Santa den 25. september til 2. oktober 2020 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 120 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.

Som noget nyt i år kan I købe en flot T-shirt til turen. Den koster 250 kr. og skal bestilles sammen med rejsen.

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





WORKSHOPS

Der tages forbehold for ændringer i programmet.

Vi kan ikke garantere, at alle får de workshops, de ønsker, da der er begrænset deltagerantal på nogle 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 mavemuskler vil elske det dagen efter. Fokus er både inspiration, teknik og en workout, hvor du muligvis kan mærke det i mavsens, 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

Underviser: Kasper Henriksen

Varighed: 1 time

Mobilitetstræning

Du får kendskab til mobilitetstræning og redskaber til hvordan du og dine medlemmer 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

Fit efter fødslen

Denne workshop fokuserer på, hvad man skal være opmærksom på, når man skal i gang med at træne efter en graviditet. Hvilke øvelser træningen kan tage udgangspunkt i, og hvordan den kan struktureres i en undervisning. Du vil efter denne workshop føle dig bedre klædt på til at vejlede nybagte mødre på dine hold.

Målgruppe: Instruktører, som møder nybagte mødre på deres hold

Underviser: Rikke Rønnov Bak

Varighed: 1 time

WORKSHOPS

FUNKTIONEL TRÆNING

Få styr på de 5 store basisøvelser

Få helt styr på teknikken i de klassiske funktionelle kropsvægtsovelser – squat, push up, sit up, rygbøjninger 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 kropsvægtsovelserne.

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

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 gymnastik, vægtløftning og pulstræning, samt forskellige formater og koncepter for træningen.

Målgruppe: Alle, der er interesseret i CrossGym enten som ny eller erfaren

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

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

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1,5 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

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1 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 forholdsvis lav vægt. Inspiration til styrketimer med lav vægt og viden omkring progression og sammensatte øvelser

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

Underviser: Rikke Rønnow Bak

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 i lettere vægt (max 20 kg)

Underviser: Rikke Rønnow Bak

Varighed: 1 time

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

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 fokuspunkter 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

Underviser: Kasper Henriksen

Varighed: 1 time

Alternative træningsmetoder til løberen

Specifik træning til løbere. Plyometrisk træning (kraftudvikling) og mobilitet er i højsædet. Workshoppen 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. Workshoppen 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 kvadratmeter og kan komme hele kroppen igennem. Du får landmineøvelser 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 håndvægte. Du bliver god til at udligne styrkeforskelle, samt styrke, balance og koordination.

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

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: Rikke Rønnov Bak

Varighed: 30 min.

Bliv dus med musikken

På denne workshop lærer du, hvordan man kan bruge musikken i undervisningen. Vi arbejder med begreberne; takter, bpm, musik i forgrunden 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. Hvis du vil udvide din horisont, udfordres og blive dus med musikken, så kom til denne workshop. (Hovedsagligt teoretisk)

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

Underviser: Rikke Rønnov Bak

Varighed: 1,5 time

Dans røven ud af bukserne

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

Målgruppe: Alle der kan lide at danse (alle niveauer)

Underviser: Rikke Rønnov Bak

Varighed: 1 time

Dance Aerobic

Kom med til en fed Dance Aerobic time, hvor der er garanti for sved på panden og god træning af hjernen. Vi arbejder efter en klassisk aerobic opbygning, men krydrer bevægelserne med dans. Timen er udelukkende praktisk og vil bestå af 3 små koreografi-blokke. God inspiration til koreografitimer.

Målgruppe: Instruktører som gerne vil have inspiration til koreografi, som tager udgangspunkt i en blanding mellem aerobic og dans.

Middel niveau.

Underviser: Rikke Rønnov Bak

Varighed: 1 time

The Greatest Grease Show

Kom og vær med til at skyde fællesspisningen i gang med en lille dansetime. Find din indre Sandy eller Danny frem, så lover Rikke smil på læben og de største hits fra filmen Grease. Alle kan være med uanset niveau.

Målgruppe: Alle (opvarmning til onsdagsfest)

Underviser: Rikke Rønnov Bak

Varighed: 1 time



WORKSHOPS

BODY & MIND

Yoga-teknikker til et indadrettet fokus

Denne workshop vil sætte fokus på, hvordan yogaklassen bliver til en 'moving meditation'. Hvordan kan du bruge yogaens teknikker til at slukke for hverdagens stress? Hvordan kan du skabe et indadrettet fokus og styrke din evne til koncentration og nærvær? Workshoppen introducerer tre teknikker; 1. Åndedrætsøvelser (pranayama); 2. Placering af blikket (dristhi); og 3. Kropfornemmelsen via blindfold.

Målgruppe: Alle. Det vil dog være en fordel, at du har prøvet yoga før.

Underviser: Lene Gissel Rasmussen

Varighed: 1, 5 time

Flow yoga med overaskende overgange

På workshoppen får du inspiration til en dynamisk yogaklasse med et skærpet fokus på 'flow' og overgangene mellem stillingerne. Du vil måske opleve nye sekvenser og overgange, som du ikke har stiftet bekendtskab med tidligere. Musikken vil være opløftende og anderledes. 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 har et kendskab til de mest grundlæggende yogastillinger.

Underviser: Lene Gissel Rasmussen

Varighed: 1,75 time

Morgenyoga 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: Lene Gissel Rasmussen

Varighed: 1 time

Morgenyoga 2

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: Lene Gissel Rasmussen

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. Formålet med workshoppen er, at hver deltager kan tage et par yogaøvelser med hjem, som de kan inkorporere i deres programlægning som instruktør eller i deres egen træningsrutine.

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

Underviser: Lene Gissel Rasmussen

Varighed: 1,5 time

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 begrebet 'sankalpa', som er yogaens alternativ til et nytårsforsæt. Med dette begreb får du mulighed for at arbejde med dine intentioner på både dag 1 og dag 2 og forhåbentlig også fremadrettet. 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.

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel Rasmussen

Varighed: Samlet 1,25 time

Yin Yoga

Yin Yoga er en blid yoga form, hvor de enkelte stillinger holdes mellem 3 og 5 minutter og nogle enkelte endda længere tid. De fleste yogastillinger er liggende eller siddende. 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. Der vil være henvisninger til yin yogaens teori og filosofi undervejs.

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel Rasmussen

Varighed: 1,5 time



BODY & MIND

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: Lene Gissel Rasmussen

Varighed: 0,5 time

Afsluttende gåtur i stilhed

Konceptet er simpelt: En gåtur i stilhed.

En mulighed for at lade ugens mange indtryk forplante sig. Vi går afsted sammen i stilhed uden bekymringer eller synsninger, og forsøger at 'være med det, der er'. Lad smartphones, smartwatches, skidttællere, ure mm. blive hjemme. Du får inspiration til en simpel, men virkningsfuld meditationsform, som også imødekommer dem, som har svært ved at sidde stille.

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel Rasmussen

Varighed: 1 time

WORKSHOPS

FOREDRAG & NETVÆRK

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 sparreres om i plenum. Tager udgangspunkt i styrketræning. Workshoppen kan udvide din værktøjskasse 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 flourerer. 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

Instruktørpower og præsentation af Bevæg dig for livet – Fitness' koncepter

Del 1: De første 60 minutter vil handle om, hvordan man kommer ud over scenekanten og bliver en endnu bedre instruktør – altså hvordan bliver ens instruktørpower bedre. (samme oplæg som i 2018 og 2019).

Del 2: Derefter gennemgås de kurser/koncepter og uddannelser Bevæg dig for livet – Fitness tilbyder. Her er der mulighed for at stille spørgsmål til uddannelserne og få vejledning i, hvad der præcis kan udvikle dig som instruktør. Der er mulighed for at støde til de sidste 30 min., hvis man har hørt 1. del før.

Målgruppe: Alle, der gerne vil udvikle sig som instruktør og blive klogere på, hvad Bevæg dig for livet – Fitness kan tilbyde dig som instruktør

Underviser: Rikke Rønnov Bak

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 tæerne 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 træningsmyter.

Målgruppe: Alle

Underviser: Martin Dan Jørgensen

Varighed: 1,5 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

Kom ud over rampen!

Deltag i en workshop med fokus på synlighed og markedsføring af jeres forening. Hvordan kommer I ud over rampen med f.eks. et nyt hold eller et event? Hør 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/foreningsfitness-paa-club-la-santa>

- Tilmeld dig i perioden den 30. marts til den 1. juni 2020 efter først til mølle princippet.
- I perioden 30. marts-20. april kan hver forening højst tilmelde 10 instruktører. Efter 20. 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 25. september. Mødetid er senest kl. 6.30.
- Der er afgang fra Billund kl. 07.30 den 25. september. Mødetid er senest kl. 05.30.
- Hjemkomst til Kastrup den 2. oktober 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: 6.715 kr. pr. deltager

Lejlighed til 2 personer: 7.795 kr. pr. deltager

Lejlighed til 1 person: 10.855 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: 7.705 kr. pr. deltager

Lejlighed til 2 personer: 9.145 kr. pr. deltager

Comfort 2 2:

Lejlighed til 6 personer: 6.535 kr. pr. deltager

Lejlighed til 5 personer: 6.985 kr. pr. deltager

Lejlighed til 4 personer: 7.525 kr. pr. deltager

Lejlighed til 3 personer: 8.425 kr. pr. deltager

Lejlighed til 2 personer: 10.315 kr. pr. deltager

Suite 1 Seaview:

Lejlighed til 3 personer: 8.155 kr. pr. deltager

Lejlighed til 2 personer: 9.955 kr. pr. deltager

Suite 2 Seaview:

Lejlighed til 6 personer: 7.075 kr. pr. deltager

Lejlighed til 5 personer: 7.525 kr. pr. deltager

Lejlighed til 4 personer: 8.225 kr. pr. deltager

Lejlighed til 3 personer: 9.415 kr. pr. deltager

Lejlighed til 2 personer: 11.845 kr. pr. deltager

- Morgenmad til 660 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 120 deltagere.
- Ved færre end 60 deltagere gennemføres turen ikke.
- Der er 65 pladser fra København og 55 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.

Deltager T-shirt

Køb en flot Foreningsturen 2020 T-shirt for 250 kr.

Dame T-shirten er UNTMD SS Warpknit Tee fra Craft.

Den fås i creme og i sort i str. S/M og L/XL.

Herre T-shirten er ADV Essence SS Tee i farven rift fra Craft.

Den fås i størrelserne XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL, 4XL

T-shirten bestilles sammen med rejsen.

Forudsætninger

For at deltage skal du enten have Bevæg dig for livet – Fitness' Fitnessinstruktøruddannelse eller være uddannet fitnesshold-instruktør (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

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



Martin Dan Jørgensen

Bachelor i Idræt og professionsbachelor i
fysioterapi samt 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

