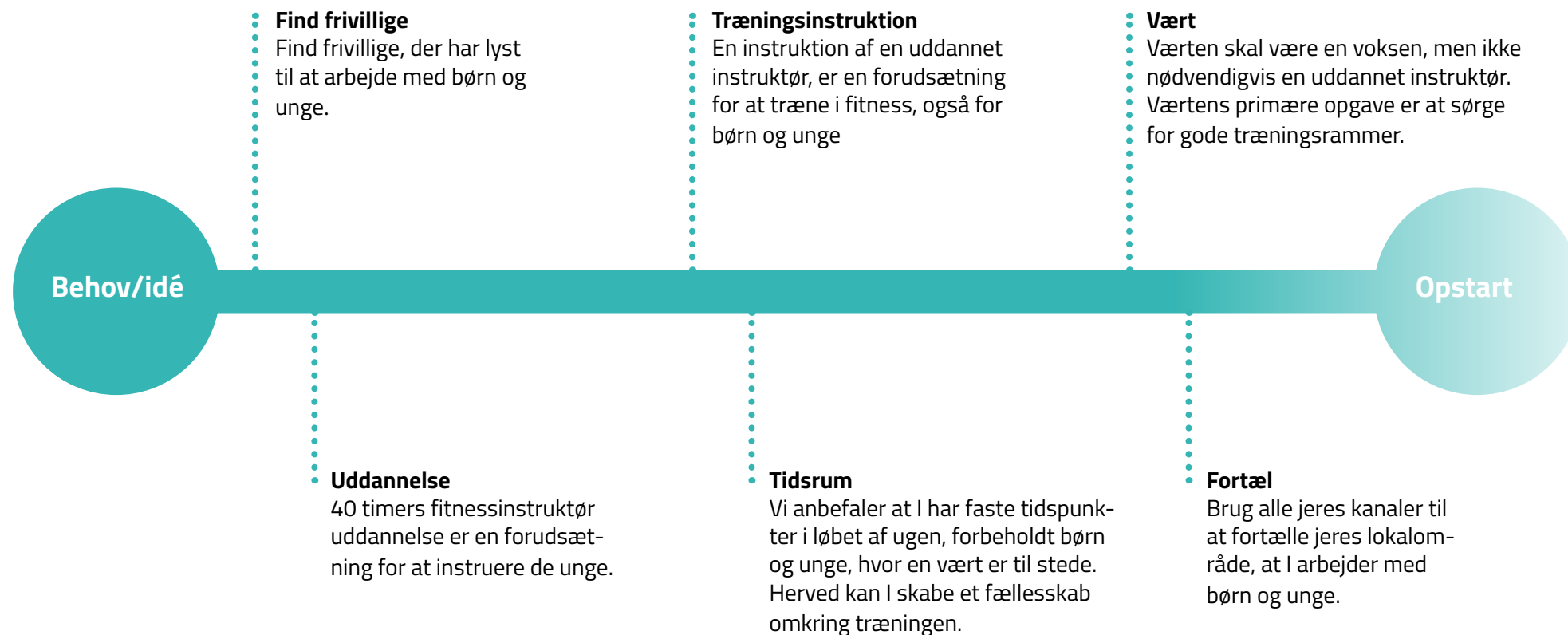


# Anbefalinger til foreninger der vil lave fitness for 10-14 årige



Ønsker du et holdbaseret træningskoncept for børn og unge? Scan QR-koden til vores Kom godt i gang pakke på næste side.



**Når vi træner  
med børn og  
unge, er det  
vigtigt at  
huske...**

- ... at dyrke fællesskabet
- ... at der altid er en voksen til stede, når børn og unge træner
- ... at dyrke det mangfoldige kropsideal: Italesæt hvad kroppen kan og ikke hvordan den ser ud
- ... at spørge ind til de unges egne mål. Hjælpe dem med at gøre dem realistiske og erfaringssvarende og husk, det er motiverende at blive bedre til noget
- ... løbende opfølgning på deres træning, så I sikrer progression
- ... at det skal være sjovt
- ... børneattest
- ... at være bevidst om træningskulturen og hvordan I som forening ønsker, at den skal være
- ... at instruktørerne/ værterne er primære rollemodeller
- ... indledende træningsinstruktion med en uddannet fitnessinstruktør

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

**Sundhedsstyrelsen anbefaler fysisk aktivitet til børn og unge:**

- Vær aktiv mindst 60 min. dagligt
- Lav styrketræning 3 gange ugentligt



Læs mere her

**Forbered jer grundigt**

Scan QR-koderne herunder, for at blive videresendt til den pågældende destination.



Kom godt igang



Kontakt os