

CLUB LA SANTA

Foreningsturen den 21.-28. september 2018



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GymDanmark

TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI





INSPIRATION UNDER SYDENS SOL

Tag med Bevæg dig for livet – Fitness til Club La Santa den 21.-28. september 2018 og bliv inspireret på de mange spændende workshops med vores engagerede undervisere.

Foreningsturen er skræddersyet til instruktører og bestyrelsesmedlemmer i foreninger, der har fitness på programmet – enten holdtræning eller et foreningsbaseret fitnesscenter.

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 to nye netværk for henholdsvis instruktører og bestyrelsesmedlemmer.

Der er plads til 100 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.

Så tilmeld jer nu til en uge med fitness og fantastiske foreninger!

WORKSHOPS

FUNKTIONEL TRÆNING

Sæsonbetonet træning – fokus på skiferien

Bliv i stand til at igangsætte forberedende skitræningsforløb, så medlemmerne træner målrettet, inden de tager på skiferie. Med den rette forberedelse får man nemlig en meget bedre ferie på ski – og forebygger risikoen for ømhed, træthed og skader.

Underviser: Kasper Danborg. Varighed: 1,5 time

Få smagsprøve på ny udendørs uddannelse

Hvordan opbygger man træning for hold omkring udendørs fitnessudstyr? Det kan du lære på en helt ny uddannelse, der er på vej, og på La Santa får du smagsprøver fra uddannelsen. Der afsluttes med en fælles træning.

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 2 timer

Inspiration til kettlebell workout

Bliv klædt på til at instruere i basisøvelser med kettlebells, som sikrer en fuldkrops træning med muskelbalance og til slut puls.

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 1 time

Mobilitet som holdtræning (teori og praksis)

Få inspiration til mobilitetstræning i hold eller én til én. Workshopen starter med et kort oplæg om mobilitet. Derefter er der en masterclass i, hvordan mobilitet kan trænes som holdtræning.

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1,5 timer

Stationstræning i holdsalen

Kom og få ny inspiration til stationstræning i holdsalen, hvor der både arbejdes med puls- og styrkeelementer. Det er både sjovt og hårdt!

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time

Træning med klude i nye klæder

Træning med klude er efterhånden en gammel kending fra gymnastiksalen, men endnu engang har den fået et "comeback" i form af nye koncepter. Hør hvorfor træning med klude stadig er en effektiv måde at træne på og få inspiration til øvelser med klude, som både udfordrer nybegynderen og den trænedes deltager.

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 45 min.

"Kedelkuglen" The Basics 1

Bliv fortrolig med kettlebells på denne workshop, hvor du lærer Basic Grind-øvelser, såsom Goblet Squat, Dob KB Front Squat og Turkish Getup og specielt indlæring af Rack position, samt det at kunne cue deltagerne til at komme i mål. Kettlebells bruges både i fitnessscen-tret samt på hold, og det er vigtigt at have styr på teknikken.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1,5 time

"Kedelkuglen" The Basics 2

På denne workshop bliver der arbejdet med Basic Explosive-øvelser, såsom 2-hånds swing, 1-hånds swing og pushpress. Specielt med fokus på grebet på håndtaget. Desuden arbejdes der med at kunne cue deltagerne til at komme i mål.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1,5 time

Kryb, kravl og bevægelse som opvarmning, mobilitetsarbejde og styrke

På denne workshop kommer vi igennem diverse "abekattestreg" og får brugt kroppen anderledes. Du lærer forskellige bevægelser over gulv på henholdsvis fødder og hænder. Øvelserne er perfekt til opvarmning, mobilitetstræning og styrketræning.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1 time

Bodyweight Crossgym

Få inspiration til en CrossGym-time uden redskaber. Her er fokus på kropsvægtstræning og på at få dine deltagere til at bevæge sig alsidigt og effektivt. Du lærer at differentiere undervisningen.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1 time

KOREOGRAFI

Step & "How to"

Få inspiration til dit stephold og bliv bedre til at opbygge timen og undervise i step. Workshopen er en masterclass med tre blokke i forskellige niveauer og opbygninger. Herefter er der mulighed for at blive en time ekstra og lære mere om opbygning. Du får også forskellige undervisningsøvelser.

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 2 timer

Michael Jackson Dance Maniac

Få inspiration til dit danse- eller motionshold. Der danses til alle de store Michael Jackson hits. Forskellige stilarter og niveauer er mixet til én stor dansefest. Hvis du vil have smil på læben og sved på panden, så er dette workshopen for dig.

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time

Vild med dans (socialt arrangement)

Kom og lær hinanden bedre at kende med en "svingom". Vi danser nogle af pardansene fra "Vild med dans". Man behøver ikke at kunne danse i forvejen. Det er god inspiration til fx et mix-hold, hvor man gerne vil dyrke fællesskabet.

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time

Puls og Styrke – to the max

Få inspiration til en puls og styrke time i holdsalen, hvor vi både arbejder med forskellige intervaltyper og små lege/konkurrencer.

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time

Vandaerobic: "pool party"

Workshopen er et bud på en festlig og effektiv måde at træne i vand. Få inspiration til, hvordan man kombinerer musik, bevægelse og vand.

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 45 min.



INDIVIDUEL TRÆNING

Seniorfitness

Bliv klogere på, hvordan du som instruktør kan træne seniorer målrettet og effektivt. Du får brugbare redskaber med hjem til at arbejde med de lidt ældre medlemmer i fitnesscenteret.

Underviser: Kasper Danborg. Varighed: 1 time

Okklusionstræning for begyndere

Hør om Kaatsu: Lidt i teori – men mest praksis. Hvordan skal Kaatsu, eller okklusionstræning, egentlig udføres? Du får viden, der gør dig i stand til at svare på spørgsmål om okklusionstræning.

Underviser: Kasper Danborg. Varighed: 1 time

Alsidig fysisk træning til unge idrætsudøvere

Få inspiration til alsidig og målrettet træning til unge idrætsudøvere, som f.eks. spiller fodbold, håndbold, badminton osv. Der er fokus på, hvilke områder der skal arbejdes med, og hvordan øvelserne udvælges og tilpasses.

Underviser: Kasper Danborg. Varighed: 2 timer

Landmine træning

Landmine, eller joystick, træning, som det også kaldes, fungerer ved, at man sætter enden af en stang ned i et hjørne i væggen i en speciallavet holder eller lign. Derfra bruger man den anden ende af stangen, som joystick til øvelserne. Det er en praktisk workshop, hvor du lærer og afprøver nye øvelser.

Underviser: Kasper Danborg. Varighed: 2 timer

Udvidede styrketræningsmetoder

Kom og test forskellige udvidede styrketræningsmetoder som supplement eller alternativ til den konventionelle 3 x 10 reps. Vi kigger på dropsæt, post-exhaustion, forced reps, excentrisk, pyramide, bølgende og lineær periodisering mv.

Underviser: Kasper Danborg. Varighed: 1 time

De store løft – overkrop

Bliv klædt på til at vejlede dine medlemmer i de store løft, som mange gerne vil mestre, men som ofte føles overvældende. Vi gennemgår teknikken i de store løft (bænkpres, skulderpres, pull ups). Hvordan hjælper du et medlem? Hvad er mulige regressioner og progressioner?

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 1 time

De store løft – underkrop

Bliv klædt på til at vejlede dine medlemmer i de store løft, som mange gerne vil mestre, men som ofte føles overvældende.

Vi gennemgår teknikken i de store løft (squat og dødløft).

Hvordan hjælper du et medlem? Hvad er mulige regressioner og progressioner?

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 1 time

METCON

Oplev en anden tilgang til den traditionelle træning med opdelt kredsløb- og styrketræning. Metcon er en kombination af styrke og puls, som kan anvendes til enkelte medlemmer, men ligeledes aktivere mange på én gang. Der afsluttes med en fælles træning.

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 2 timer

Inspiration til udvidet programlægning

Få input til hvordan du programlægger over længere tid og vejleder de mere erfarne fitnessudøvere. Hvad gør du, når et medlem kommer tilbage efter program nummer 2, 3 og 4?

Hvilke overvejelser gør du dig, hvis vedkommende ønsker at gå fra 3 til 4 træninger? Vi arbejder med konkrete cases.

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 1 time

Bliv et med din romaskine

Workshoppen for dig, der ønsker at bruge romaskinen som træningsredskab til egen kredsløbstræning eller som element i programlægning til medlemmer. Der arbejdes med indstilling af maskinen, og teknikken gennemgås.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 30 min.

Skab et "skudsikkert" knæ!

Knæet bliver udsat for massivt pres i mange forskellige sportsgrene, og et "skadet" knæ forhindrer mange i at gøre det, de gerne vil. På denne workshop får du viden og øvelser, som f.eks. kan bruges som opvarmning til et frivægtsprogram eller inkluderes i diverse holdtræningsformer.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1,5 time (30 min. teori)

De store 1-bensøvelser og variationer

Brug halvanden time med fuldt fokus på teknikken i diverse 1-bensøvelser, blandt andet lunge-variationer, 1-bensdødløft samt 1- og 2-handsøvelser. For at få det maksimale ud af øvelserne, er det nødvendigt at have teknikken på plads.

Underviser: Tomas Pilsborg. Varighed: 1,5 time

BODY & MIND

Mindful walking

Meditation behøver ikke være noget, du praktiserer i siddende stilling. Kom med på en mindful gåtur i området omkring La Santa-resortet. Måske bliver du bidt af denne anderledes måde at meditere på og kan bruge det i din hverdag samt i foreningen som et alternativ eller supplement til yoga, særligt i sommerhalvåret.

Underviser: Anja Dürr. Varighed: 1,5 timer

Hands on – for yogaundervisere

Når du kender og behersker de kendte øvelser fra Bevæg dig for livet – Fitness' yogauddannelse er et naturligt næste skridt at gå dybere med at kunne justere dine deltagere. Få en lille smagsprøve denne overbygningsuddannelse, hvor vi arbejder sammen to og to.

Underviser: Anja Dürr. Varighed: 1,5 timer

Yin yoga

Prøv Yin Yoga, en blid yogaform, hvor du i modsætning til mange andre yogaformer ikke arbejder med musklerne, men med bindevævet. Du bliver i stillingerne 3–5 minutter og fokuserer på at afspænde. Stillinger er udelukkende siddende og liggende.

Underviser: Anja Dürr. Varighed: 1 time

Yoga inspiration – for yogaundervisere

Få inspiration til din undervisning i foreningen. Her får du en smagsprøve på overbygningskurset Yoga – øvelser og inspiration, hvor du lærer at variere din undervisning og få et større flow.

Underviser: Anja Dürr. Varighed: 1 time

NETVÆRK & FOREDRAG

20 myter om vægttab

Der er mange myter omkring vægttab. På denne workshop berøres 20 af dem, og du kan også få svar på dine egne myter. Kort sagt en slags "20 spørgsmål til professoren" om vægttab.

Underviser: Kasper Danborg. Varighed: 1 time

Kost og træning

Bliv klædt på til at vejlede medlemmerne i grundlæggende kostprincipper. Du får viden om makronæringsstofferne, og hvordan man kan tilgå kost, hvis man ønsker vægttab, muskelopbygning og generel sundhed.

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 2 timer

Instruktør power

Vil du være en stjerneinstruktør, må du ikke gå glip af denne workshop! Her gives redskaber til, hvordan du kan arbejde videre med din instruktørrolle, så du kommer helt ud over "scenekanten". Alle er velkomne, men der bliver taget udgangspunkt i holdinstruktøren.

Underviser: Rikke Rønnov Bak. Varighed: 1 time

Fortæl jeres historie!

Er I synlige og relevante over for jeres medlemmer? Kan man på jeres hjemmeside se, hvad der kendetegner jer – og lever det op til oplevelsen, når man som medlem kommer ned i foreningen?

Slow Flow Yoga

Slow Flow Yoga er øvelser sat sammen i en flydende langsom sekvens. Når vi sætter tempoet ned, øges opmærksomheden på de små detaljer i både muskler og vejrtrækning, hvilket gør yogapraksissen mere intens. Yoga i langsomt flow er mildere end andre yogaformer, men for nogen mere krævende, fordi det langsomme tempo kræver en anden form for nærvær.

Underviser: Anja Dürr. Varighed: 1 time

Morgenyoga 1

Begynd dagen på en blid måde – med fokus på åndedræt, stræk og bevægelser i et roligt tempo. Fokus på lænd og hofter.

Underviser: Anja Dürr. Varighed: 1 time

Morgenyoga 2

Begynd dagen på en blid måde – med fokus på åndedræt, stræk og bevægelser i et roligt tempo. Fokus på nakke og skuldre.

Underviser: Anja Dürr. Varighed: 1 time

Morgenyoga på stranden

Kom i gang med dagen på en dejlig måde med yoga og meditation ved vandet. Ren balsam for sjælen.

Underviser: Anja Dürr. Varighed: 1 time

Lær at åbne dit hjerte

Lige som du kan øve dig i at være rummelig og ikke dømmende i dine tanker og følelser, kan du også øve din fysiske krop med hjerteåbnende øvelser for bryst og skuldre, bagoverbøjninger og åndedræt. Timen afsluttes med en hjertemeditation.

Underviser: Anja Dürr. Varighed: 1 time

Vi åbner op for en debat om foreningsværdier og branding. Få konkrete skabeloner og værktøjer til branding af jeres forening på Facebook, hjemmeside m.v. Efter workshoppen får I mulighed for sparring fra Bevæg dig for livet – Fitness om udvikling af jeres forening og jeres branding.

Arr.: Trine Hagemann og Ruben Lundtoft. Varighed: 2 timer (debat og intro til værktøjer)

Netværk for fitnessinstruktører – både på hold og i maskiner

Bliv en del af et instruktør-netværk med fokus på sparring og erfaringsudveksling til at udvikle din egen rolle som instruktør, din egen undervisning eller foreningens tilbud. I sætter selv dagsordenen, og hvis I har lyst, er der mulighed for at mødes to gange mere i løbet af ugen.

Arr.: Trine Hagemann og Ruben Lundtoft. 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.: Trine Hagemann og Ruben Lundtoft. Varighed: 1,5 time

TILMELDING OG PRISER

20 myter om vægttab

Der er mange myter omkring vægttab. På denne workshop berøres 20 af dem, og du kan også få svar på dine egne myter. Kort sagt en slags "20 spørgsmål til professoren" om vægttab.

Underviser: Kasper Danborg. Varighed: 1 time

Kost og træning

Bliv klædt på til at vejlede medlemmerne i grundlæggende kostprincipper. Du får viden om makronæringsstofferne, og hvordan man kan tilgå kost, hvis man ønsker vægttab, muskelopbygning og generel sundhed.

Underviser: Rikke Hansen. Varighed: 2 timer

Netværk for fitnessinstruktører – både på hold og i maskiner

Bliv en del af et instruktør-netværk med fokus på sparring og erfaringsudveksling til at udvikle din egen rolle som instruktør, din egen undervisning eller foreningens tilbud. I sætter selv dagsordenen, og hvis I har lyst, er der mulighed for at mødes to gange mere i løbet af ugen.

Arr.: Bevæg dig for livet – Fitness. 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.: Bevæg dig for livet – Fitness. Varighed: 1,5 time

YDERLIGERE INFORMATION

Forudsætninger

For at deltage skal du enten have Bevæg dig for livet – Fitness' fitnessinstruktør-uddannelse eller være uddannet fitnessholdinstruktør (fx yoga, dance, puls og styrke).

Der skal forudsættes, at man som deltager er instruktør i en forening, som enten er medlem af DGI og/eller medlem af Gym Danmark.

Hvis din 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

Udover de planlagte workshops og foredrag er der diverse sociale aktiviteter og La Santas øvrige aktiviteter kan ligeledes benyttes.

Medbring

- blåt sygesikringskort
- valuta/vekselautomat forefindes på stedet
- træningstøj og sko til alle workshops
- kasket/drikkedunk

Workshops

For at sikre bedst mulig kvalitet er der begrænset deltagerantal på nogle workshops.

Der tages forbehold for ændringer. Tilmeldingen til de forskellige workshops foregår på Facebook. Mere information følger.

Undervisere

Kasper Danborg

Træningsfysiolog og underviser i Bevæg dig for livet – Fitness

Rikke Rønnov Bak

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

Anja Dürr

Fysioterapeut og underviser i Bevæg dig for livet – Fitness

Tomas Pilsborg

Fysioterapeut og underviser i Bevæg dig for livet – Fitness

Rikke Hansen

Træningsfysiolog og underviser i Bevæg dig for livet – Fitness

Spørgsmål

Bevæg dig for livet – Fitness på tlf. 29 40 68 60 eller mail til ruben.lundtoft@bevaegdigforlivet.dk.

Ruben Lundtoft er rejseleder på turen.

Om Bevæg dig for livet – Fitness

Bevæg dig for livet – Fitness er en fælles fitnessafdeling for DGI og GymDanmark, som udvikler og styrker fitness i foreningerne. Det starter med dig og involverer hele Danmark.

