

## Kom og prøv det helt nye aktivitetspunkt på "Kærlighedsstien"

Kærlighedsstien ved KB hallen station er blevet renoveret, og i den anledning har den fået en helt ny træningsstation.

Hvis I som forening kunne være interesseret i at bruge faciliteterne på "Kærlighedsstien", er der mulighed for at komme til

### **trænerworkshop d. 14/12-2020.**

Her vil Mikkel Lyngge, kandidat i Idræt og Sundhed, stå for at lave program og undervise i, hvordan faciliteterne kan anvendes. Der vil være to workshop til to forskellige målgrupper, som trænere og ledere kan deltage i:

### Teenagere (13-19 år) – 14. december kl. 16.30-17.30

Denne workshop vil

have stor fokus på udvikling af den kropslige forståelse. Vi skal bl.a. fokusere på, hvordan man kan arbejde mere alternativt med de faciliteter, som er på aktivitetspunkterne, samt bruge hele kroppens bevægelse til at skabe smidighed og styrke. Yderligere skal vi dykke lidt ned i forskellige sportsgrene og tale om, hvordan man kan bruge aktivitetspunkterne på flere forskellige måder.

### Voksne (20-50 år) – 14. december kl. 17.30-18.30

I denne workshop vil vi kigge på, hvordan faciliteterne udnyttes bedst muligt til at skabe kvalitetstræning. Her skal vi have særligt fokus på *Puls, Styrke og Balance*. Vi skal se på, hvordan disse fokuspunkter kan sættes op i holdformat, som kan være med til at skabe kvalitet for foreningslivet. Vi vil også kigge alternativt på, hvordan vi bruger faciliteterne og kroppen til at skabe en effektiv træning.

Tilmelding er **senest den 7. december**. Der er plads til MAX 9 personer. Tilmelding er bindende – uanset om man tilmelder sig én eller begge workshops.

I bedes tilmelde jer på mail  
**mikkel@fiu-frederiksberg.dk**

Bedste hilsner,  
Mikkel Lyngge Dybdahl

