



Master fællestræning

Lørdag den 24. januar 2026

- Formål:** Vidensdeling og styrkelse af fællesskabet blandt Masters-løftere på tværs af klubber og foreninger i Danmark.
- Indhold:** Testosteron og hormoner – kroppens naturlige potentiale ved Anders Nedergaard AKA Dr. Muskel. (Emne opdateres)
Information om regler nationalt og internationalt.
Fællestræning med videndeling.
Information om mulighederne for at deltage i internationale konkurrencer.
Forslag til andre emner sendes til jens-tv@hotmail.com senest 11. januar 2026.
- Arrangør:** Dansk Styrkeløft Forbund/Masterudvalget.
- Sted:** Albertslund Styrkeløft Forening
Egelundsvej 8, 2620 Albertslund.
- Dato:** Lørdag den 24. januar 2026 klokken 1000-1600.
- Tilmelding:** Send mail jens-tv@hotmail.com cc masterudvalget@styrke.dk og petera@styrke.dk. Skriv klub/forenings tilhørsforhold og evt licensnummer i tilmeldingen. Af hensyn til kapaciteten er der deltager max på 30 atleter (først til mølle). Om nødvendigt oprettes venteliste.
- Seneste tilmelding:** 11. januar 2026 både for forslag/ønsker og tilmelding til dagen.
- Deltagergebyr:** Det koster gratis. (Kræver medlemskab af klub/forening under DSF).
- Yderligere info:** Foreløbig tidsplan:
1000-1015 Velkomst, præsentation af hinanden og plan for dagen
1015-1200 Fællestræning
1200-1230 Frokost. (vi sørger for lidt til ganen)
1230-1400 Foredrag ved Anders Nedergaard AKA Dr. Muskel
1400-1530 Fællestræning.
1530-1600 Spørge Jørgen
- Sidste nyt nationalt/internationalt.
- Indkommende emner.
- Afslutning, evaluering.
Fællestræningen er for løftere med og uden licens.
Ved spørgsmål kontakt: Jens Vinther på 20673077.
Mail: jens-tv@hotmail.com