



Invitation til Udstyrstræf 2026

Dansk Styrkeløft Forbund indbyder til workshops i styrkeløft med udstyr

Dansk Styrkeløft Forbund (DSF) har med støtte fra Danmarks Idrætsforbunds (DIF) Initiativpulje etableret et landsdækkende samarbejde for at fremme styrkeløft med udstyr. Som en del af dette projekt inviterer vi alle interesserede styrkeløftere til deltagelse i udstyrstræf og workshops i foråret og sommeren 2025.

Formål

Formålet med udstyrstræffene er at:

- Give styrkeløftere mulighed for at afprøve og lære brugen af specialiseret udstyr
- Udbrede kendskabet til styrkeløft med udstyr blandt danske klubber
- Sikre teknisk korrekt og sikker brug af dragter, bæltter og knæbind
- Styrke det landsdækkende netværk mellem danske styrkeløftklubber
- Øge tilgængeligheden af udstyr for mindre klubber og udøvere

Målgruppe

Træffene henvender sig til alle styrkeløftere på alle niveauer – fra begyndere, der er nysgerrige på udstyr, til erfarne løftere, der ønsker at udvikle deres teknik. Der stilles ingen krav til erfaring eller niveau.

Program og Indhold

Under udstyrstræffene vil deltagerne få:

- **Teoretisk introduktion** til styrkeløft med udstyr
- **Praktisk instruktion** i brug af squat-dragter, bænkpresstrøjer, dødløftdragter, bæltter og knæbind
- **Teknikvejledning** fra erfarne udstyrsløftere og instruktører
- **Mulighed for at afprøve** forskellige typer udstyr i sikre rammer
- **Adgang til udlån** af udstyr til medtagelse efter træffet

Alle workshops afholdes med fokus på korrekt teknik, sikkerhed og vidensdeling.

Praktisk Information

Datoer og steder:

Dato	Sted	Tidspunkt	Adresse
Søndag 15. marts 2026	Aarhus Atlet Klub (AAK)	10:00-14:00	Janesvej 2, 8220 Brabrand
Lørdag 25. april 2026	Tårnby Styrkeløft Klub (TSK)	10:00-14:00	Fuglebækvej 4C, 2770 Kastrup
Lørdag 23. maj 2026	Horsens Styrkeløft Klub (HSK)	10:00-14:00	Langmarksvej 53, 8700 Horsens

Tilmelding: Tilmelding er obligatorisk og skal ske senest 14 dage før det pågældende træf. Ved tilmelding bedes I oplyse:

- Navn
- Klub (hvis relevant)
- Højde og vægt
- Eventuelt erfaringsniveau med udstyr

Send tilmelding til udviklingskonsulent Peter Andersen: PETERA@STYRKE.DK

Deltagelse: Deltagelse er gratis. DSF stiller alt nødvendigt udstyr til rådighed under træffet.