

Tøse-træf

For alle Q der styrkeløfter ☺



Søndag d. 8. november afholdes der et breddetræf kun for kvinder. Dagen vil indeholde både oplæg og træning, så kom og vær del af et stærkt fællesskab!

Formål og forudsætninger

Formålet med træffet er, at styrke sammenholdet, udveksle erfaringer og ikke mindst have det sjovt! Dette i helt uformelle rammer, hvor deltagerne byder ind med de erfaringer og tanker, de gør sig om sporten og de emner, der tages op.

Kun kvinder kan deltage i træffet. Eneste forudsætning er, at du brænder for sporten, har lyst til at dele ud af dine erfaringer og synes det er topsjovt at løfte tunge ting.

Indhold

Der vil være et mindre oplæg til "Rundbordsdiskussion", som tager udgangspunkt i brugen af trænere i sporten. Herefter bruges klubbens unikke faciliteter til at lave en anderledes træning med fokus på kondition og supplerende øvelser.

Praktisk Info

Der arrangeres en fællesspisning i klubbens lokaler. Tilmelding til dette sker til Peter Andersen og afregnes med Charlotte Esbjørn på dagen. Forventet pris for mad: ca. 50,-/deltager

Tovholder

Tovholder på arrangementet vil være Charlotte Esbjørn. Eventuelle spørgsmål til ehnde rettes på tlf. 31 20 20 28.

Tid og sted

Træffet afvikles søndag d. 8/11-2015 kl. 10-ca. 15 i Target Powerlifting, Nyrnberggade 31, 2300 København. Der er mulighed for bad og omklædning på stedet. Se nedenfor for program for dagen.

Deltagergebyr

Deltagelse i træffet er gratis☺ Mad afregnes separat, hvis man ønsker at deltage i dette. Der er dog kun et begrænset antal pladser, så i tilfælde af mange tilmeldinger vil fordeling af pladser ske efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d.5-11-2015.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Deltager i spisning: Ja/ Nej

Program for dagen

Kl. 10.00: Oplæg og rundbordsdiskussion

Kl. 12.00: Fællestræning med anderledes aktiviteter

Kl. 13.30: Omklædning

Kl. 14.00: Fællesspisning for dem der har lyst og tilmeldt sig ☺

Kl. 15.00: Tak for i dag ☺

Bemærk: Tiderne er vejledende....