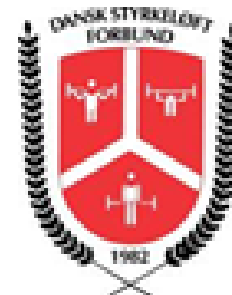


Skal du med på årets Ferielejr?

22-24.AUGUST PÅ
AALBORG
SPORTSHØJSKOLE

Pris:
1100,-kr.





I samarbejde med Foreningen Sportshøjskolen og Aalborg Sportshøjskole arrangerer Dansk Styrkeløft Forbund en ferielejr, hvor du har mulighed for at fordybe og forbedre dig både teknisk og teoretisk inden for henholdsvis bænkpres, squat og dødløft.

Formål og forudsætninger

En ferielejr er til dig, som har en interesse for sporten og gerne vil supplere din nuværende viden under hyggelige og afslappede forhold, hvor der er tid til fordybelse og sparring for den enkelte løfter. Formålet med træningerne på lejren er således at inspirere og give deltagerne nye værktøjer og/eller fokuspunkter, de fremadrettet kan arbejde med i deres daglige træning. Ferielejren henvender sig til dig som gerne vil dyrke fællesskabet samt udvikle dig sportsligt og teknisk.

Indhold

Fokus vil i høj grad ligge på den praktiske del, hvor der hele tiden vil være kvalificerede trænere til stede for at give den enkelte løfter feedback på deres løft. Derudover vil der indledningsvis være en kortvarig teoretisk gennemgang af det løft, som der arbejdes med på dagen. Teorien varer typisk 10-20 min..

Udover træningssessionerne vil der desuden også blive afholdt teoretisk oplæg, som har til hensigt at fremme den enkeltes præstationer både i forbindelse med konkurrencer og i hverdagen samt give løfteren værktøjer til selv at reflektere over egen praksis.

Trænerteamet

Lasse Justesen, Martin Bach Thomsen og Bertram Vorm vil sørge for alle kommer hjem med gode oplevelser og viden. Alle har været en del af ungdomslandsholdet, hvor Lasse og Bertram nu også indgår som en del af trænerteamet.

Tid og sted

Ferielejren finder sted 22.- 24. august på Aalborg Sportshøjskole (Annebergvej55, 9000 Aalborg)

Vi mødes fredag d. 22. august med checkin fra kl. 14.00 på Aalborg Sportshøjskole og første træning samt generel praktisk information omkring 17.00.

Overnatning foregår på skolen. Der vil være linned og håndklæder på værelserne. Der overnattes på 2-4-mandsværelser. Vi forsøger at tilgodese roomies :-)

Se desuden det overordnede program over indholdet de forskellige dage, lejren strækker sig over.

Pris

Pris for deltagelse på lejren er 1100,- inkl. aftensmad fredag+lørdag og brunch lørdag+søndag på sportshøjskolen.

Tilmelding og betaling

Der er 25 pladser på lejren. Disse fordeles efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d. 6/7-2025. Ved mindre end 10 deltagere aflyses ferielejren.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Betaling

Info om betaling følger, når sidste frist for tilmelding er overskredet.