



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Foreningsturen til La Santa 2023

Den 22.- 29 september 2023

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK-FØBUNDS



EN UGE MED INSPIRATION, SOL OG SOCIALT SAMVÆR

Tag med Bevæg dig for livet – Fitness til Club La Santa den 22. september til 29. september 2023 og få ny inspiration til både holdtræning og individuel træning.

Foreningsturen er skræddersyet til instruktører og bestyrelsesmedlemmer i foreninger, der har fitness på programmet – enten holdtræning eller individuel træning i et foreningsbaseret fitnesscenter.

Vi har sammensat et spændende program og vores dygtige undervisere er klar til at inspirere jer på de mange forskellige workshops.

I en hel uge er der fitness i alle afskygninger samt masser af muligheder for at netværke med andre foreninger. Det sociale

fællesskab er en stor del af turen, og der er sat tid af til sociale aktiviteter samt deltagelse i netværk for bestyrelsesmedlemmer. Der er plads til 110 deltagere på turen, og for at sikre at så mange foreninger som muligt kan deltage, kan man i første omgang højst tilmelde 10 deltagere fra hver forening. Hvis der er plads, er der mulighed for at få flere med.



WORKSHOPS

BODY & MIND

Morgen Yoga 1

Du behøver hverken at være smidig, have en god balance eller være et morgenmenneske for at kunne være med til morgenyoga.

Det er morgenstræk, hvor alle kan være med.

En god måde at få stivhed ud af kroppen og blive mentalt klar til en ny dag.

Klassen vil tage udgangspunkt i Hatha Yogaen, og vil bestå af fysiske stillinger, åndedrætsøvelser og en afsluttende liggende guidet afspænding.

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel

Varighed: 1 time

Morgen Yoga 2

Du behøver hverken at være smidig, have en god balance eller være et morgenmenneske for at kunne være med til morgenyoga. Det er morgenstræk, hvor alle kan være med.

En god måde at få stivhed ud af kroppen og blive mentalt klar til en ny dag.

Klassen vil tage udgangspunkt i Hatha Yogaen, og vil bestå af fysiske stillinger, åndedrætsøvelser og en afsluttende liggende guidet afspænding.

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel

Varighed: 1 time

Vejrtrækning

Få inspiration til hvordan du kan bruge åndedrættet som redskab til smertelindring- og forebyggelse samt meditation.

Teoretisk, fysiologisk og anatomisk gennemgang af vores vejrtrækning. Vi gennemgår hvordan vores vejrtrækning kan påvirke krop, smerter og bevægelse. Vi gennemgår også praktiske eksempler og øvelser med vejr-trækningsøvelser i bevægelse der forhåbentlig kan afhjælpe eller forebygge smerteproblematikker.

Derudover vil vi dykke ned i hvordan man ser på og bruger vejrtrækningen inden for yoga, og særligt hvordan det kan anvendes som et redskab til meditation. Vi afprøver forskellige åndedrætsøvelser, som både kan skabe en opkvikkende og afslappende følelse i krop og sind.

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel og Peter Leth Nissen

Varighed: 1,5 timer

Inspiration til forberedende yogaøvelser: Gør kroppen klar til 'peak poses'

Her afprøver vi lettere forberedende yogaøvelser, som du kan bruge som opvarmning, variation til din undervisning eller til at give dig selv et bedre udgangspunkt for at lege med de stillinger, som kræver lidt mere.

Du bliver inspireret til:

- at få nye ideer og forberedende øvelser til din undervisning eller egen yogapraksis med udgangspunkt i udvalgte 'peak poses'
- at slippe kampen og stoppe med at presse kroppen til udfordring,

den ikke er klar til

Målgruppe: Instruktører og øvede yogaudøvere

Underviser: Lene Gissel

Varighed: 1,5 time

Yin Yoga

Inspiration til en yogaform, hvor du øver dig i 'at give slip' og i 'være med det, der er' både kropsligt og mentalt.

Blid yoga med lange stræk: Yin Yoga er en blid yogaform, hvor vi hylder langsomheden og tålmodigheden. De enkelte stillinger holdes i 3 til 5 minutter. Du øver dig i at give slip og finde roen i stillingerne.

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel

Varighed: 1,25 time

Afsluttende gåtur i stilhed

Konceptet er simpelt: En gåtur i stilhed.

En mulighed for at lade ugens mange indtryk forplante sig.

Vi går afsted sammen i stilhed uden synsninger, og forsøger at 'være med det, der er'. Undervejs vil der blive guidet mindfull-inspirerede teknikker. Lad smart-phones, smart-watches, skidttællere, ure mm. blive hjemme.

Inspiration til en simpel men virkningsfuld meditationsform, som også imødekommer dem, som har svært ved at sidde stille.

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel

Varighed: 1 time

Yoga for kontorkroppen

Du vil blive guidet gennem et yogaprogram, med særligt fokus på at få løst op for de spændinger der kan sætte sig i 'kontorkroppen' herunder i nakke, skuldre og ryg.

Du får:

- inspiration til øvelser og selvkærlige pauser du nemt kan flette ind i din dagligdag med lang tid foran skrivebordet
- inspiration til en yogaundervisning med et særligt fokus på øvelser for nakke, skuldre og ryg

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel

Varighed: 1 time

Yoga for cykelryttere

Du guides gennem et yogaprogram, som er skrædderdyet til dig, som er cykelrytter. Der vil være fokus på øvelser kan supplere din øvrige træning, og som kan være gavnligt for dig, når du sidder på cyklen.

Du behøver ikke have prøvet yoga før for at kunne deltage.

Inspiration til yogaøvelser, som du nemt kan flette ind i din træningsrutine.

Inspiration til yogaøvelser, der kan styrke din krop på en ny måde i relation til din cykeltræning

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel

Varighed: 1 time



Yoga for alle

Yoga for balancen

Inspiration til hvordan du kan træne den fysiske (og mentale) balance ved brug af yoga.

Yogaen giver os rig mulighed for at arbejde med balancen på forskellig vis. Vi skal lege med forskellige balanceøvelser og turde udfordre os selv. Det bliver en klassen med plads til leg og smil på læben.

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel

Varighed: 1 time

Slow flow yoga

Inspiration til at kombinere en fysisk dynamisk yogapraksis med en

roligere sindsstemning.

På denne workshop kan du opleve yoga i et roligt men dynamisk flow, hvor din krop hele tiden er i bevægelse. Klassen vil både vil give dig varme i kroppen og oplevelsen af at flyde mellem stillingerne i takt med dit åndedræt. Måske vil du nærme dig en oplevelse af 'moving meditation'

Målgruppe: Alle

Underviser: Lene Gissel

Varighed: 1,25 time

WORKSHOPS

Koreografi & dance

Musikken som redskab

På denne workshop lærer du, hvordan man kan bruge musikken i undervisningen. Vi arbejder med begreberne; takter, bpm, musik i forgrunden vs. baggrunden etc.

Musikken kan skabe stemning, men også være et hjælpende redskab for instruktøren undervejs i undervisningen, så musik er ikke kun brugbart på step- og dansetimer.

Undervejs introduceres også Silent FIT systemet, så du ligeledes præsenteres for en anderledes måde at bruge lydtrummet på. Så ønsker du at udvide din horisont, udfordres og blive dus med musikken, så kom til denne workshop, der både er teoretisk og praktisk.

Målgruppe: Instruktører, der slet ikke har/eller har lidt erfaring med at bruge musikken og takterne i deres undervisning

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1,5 time

Dans for sjov

I denne time danser vi igennem til de fedeste hits gennem tiden. Hvis du kan lide sved på panden, fællesskab og smil på læben, så kom og vær med.

Målgruppe: Alle, der kan lide at danse og have det sjovt. Kræver ingen tekniske forudsætninger, kun hang til smil på læben og lyst til at tage en lille tur ud i kanten af egen komfortzone, på den fede måde.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

Latin Dance Night

Under den spanske sol vil vi skruer op for de latin amerikanske rytmer og danse salsa, merenque, reggaeton, bachata med mere. Der danses track for track med enkelte stop undervejs, hvis der skal arbejdes lidt dybere et trin. Det er dog ikke en teknisk workshop, men en time med fokus på at danse, have det sjovt og måske inspireres til at sætte latinamerikanske rytmer på playlisten.

Målgruppe: Danseglatte mennesker, der kunne tænke sig undervisning og inspiration i det magiske latinamerikanske danseunivers. Der kræves ingen forudsætninger, udover hang til smil på læben og mod på at løse i hofterne.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

Bodytoning – træning for hele kroppen med let belastning

Denne workshop vil hovedsageligt være praktisk, men der vil også forekomme teorisekvenser. Vi arbejder med at skabe progression i øvelserne på en bodytoningstime, så kroppen udfordres uanset niveau, og vi får det maksimale ud af timen ved brug af lav vægt, samt kropsvægtøvelser.

Målgruppe: Instruktører, som underviser i holdtyper som; Stram op, Motion og trim, bodytoning, mave/baller/lår etc.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1,5 time

Dance Workout m. Silent FIT

På denne time skal der danses og trænes igennem i ét stort mix. Der danses til masser af forskellige genrer og velkendte øvelser fra styrke-

og funktionel træning; som burpees, squats, sit-ups mv. blandes ind i dansen.

Derudover er lyden helt unik! Der benyttes Silent FIT høretelefoner til træningen, hvor alle får udleveret et par høretelefoner og dermed selv er herre over volumen. Instruktøren taler direkte til alle via mikrofon, hvilket gør oplevelsen intens og sjov. Du vil i denne lydboble opleve, at hæmningerne smides og fællesskabet opleves på en ny og anderledes måde.

Målgruppe: Alle, der kan lide at danse og have det sjovt – og få en god træning undervejs.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

Sæt tema på din dansetime

Temaer som disco, oldschool, latin, jazz, boyband mm. præsenteres og gennem praksis, snak og opgave-arbejde kommer deltagere fra workshoppen med nye ideer til næste tema-time eller dansefest i foreningen.

Denne workshop søger at inspirere dig til at tænke kreativt omkring genrer, og hvordan du kan få flere kreative nuancer på din dansetime.

Målgruppe: Instruktører, der underviser i dansetimer, eller kunne tænke sig det, og ønsker inspiration til hvordan man kan nuancere med at lege med forskellige temaer på timen.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

Barre – balletinspireret styrketræning

Hele kroppen arbejdes igennem via forskellige tilpassede øvelser fra ballet. Der arbejdes til musik og hvert musiktrack har fokus på nye muskelgrupper. Der arbejdes desuden med smidighed, balance og fokus undervejs. Man forlader workshoppen lidt højere og stærkere end da man ankom – som en ægte ballerina.

Målgruppe: Alle, der er nysgerrige på, hvilke elementer fra balletten, der kan bruges i holdsalen. Kræver ingen forudsætninger eller kendskab til ballet. Alle kan være med.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 45 minutter

Step & Aerobic

På klassisk vis er dette en time, der både foregår på gulvet og på stepbænken. Vi skal lave koreografier og møde alle de klassiske trin som grapewine, steptouch, triple knee, rundt om jorden, highkick og mange flere, og så skal det krydres med nyt og kreativt. Du går derfra med et par nye koreografiblokke under armen lige til at give videre til medlemmerne hjemme i foreningen.

Ønskeligt kan workshoppen vække lysten til at sætte StepAerobic tilbage på skemaet, hvis ikke I har holdt ved med denne type time.

Endeligt kan de små koreografier bruges på stram op timen eller lignende, og er man ny på stepbænken etableres et godt kendskab og brug af denne i løbet af timen.

Målgruppe: Til undervisere i aerobic og/eller step, eller blot dem der savner denne type time.

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 1 time

WORKSHOPS

Individuel og funktionel træning

Big 3

Vi gennemgår de 3 store øvelser: dødløft, squat og bænkpres, hvor vi nørder lidt ned i teknikken samt i støtte- og variationsøvelser. Vi afslutter med en RM-test.

Du vil efter denne workshop bedre kunne undervise andre i øvelserne samt lettere kunne lave træningsprogrammer til dem, der ønsker at blive stærkere i netop disse øvelser.

Målgruppe: Alle, der gerne vil kigge lidt nærmere på de 3 store øvelser

Underviser: Birgitte Sloth og Peter Leth Nissen

Varighed: 2 timer

Basis Kettlebell

Lær at lave en full-body workout udelukkende med kettle bells, og få godt med inspiration til en masse gode basisøvelser. Vi slutter af med en hurtig lille fælles workout.

Målgruppe: Alle – men særligt nyuddannede der gerne vil lære lidt mere om træning med kettle bells.

Underviser: Birgitte Sloth

Varighed: 1 time

Vejen til din første pull-up og push-up

Vi arbejder os frem i mod den første pull-up og push-up gennem snak

om teknik og støtteøvelser, samt hvordan du kan tilpasse øvelserne, så alle niveauer kan være med.

Målgruppe: Alle – særligt nyuddannede som gerne vil lære at lave / lære andre at lave push-ups og pull-ups.

Underviser: Birgitte Sloth

Varighed: 1 time

Seje seniorer

Inspiration til at hjælpe med at guide seniorer til mere bevægelse i hverdagen, som ikke absolut behøver at foregå i et træningscenter.

Vi starter med lidt teori omkring fordelene ved at være aktiv som senior samt en masse inspiration til træningsøvelser som foregår uden konventionelle vægte men med eller uden ting de har til rådighed derhjemme eller i hverdagen.

Målgruppe: Alle, der er interesseret i at lære mere om mulighederne i forhold til funktionel hverdagstræning af seniorer udenfor fitnesscenteret

Underviser: Birgitte Sloth

Varighed: 1,5 time



WORKSHOPS

Individuel og funktionel træning

Buns of steel - Booty workshop

Vi kigger på ballernes anatomi, taler om myterne omkring træning af baller og gennemgår selvfølgelig alle de bedste øvelser.

Målgruppe: Alle – særligt nyuddannede

Underviser: Birgitte Sloth

Varighed: 1 time

Stærkmandskonkurrence

Kom og deltag i en venlig stærkmandskonkurrence, hvor alle kan deltage. Vi vil gennemgå nogle af de klassiske stærkmandsdiscipliner, hvorefter vi vil lave en venlig stærkmandskonkurrence.

Du får lidt inspiration til funktionelle stærkmandskonkurrencer, men mest af alt laves konkurrencen for sjov.

Målgruppe: Alle, der har lyst til at konkurrere

Underviser: Birgitte Sloth og Peter Leth Nissen

Varighed: 2 timer

Udendørstræning

Lær at bruge dine omgivelser i træningen. Man træner med egen kropsvægt, men er trukket udenfor til et skønt mix af muligheder for variation og udfordring.

Målgruppe: Alle – særligt nyuddannede der gerne vil lære at bruge naturen som træningsredskab.

Underviser: Birgitte Sloth

Varighed: 1 time

Smidig med styrketræning

På denne workshop gennemgår vi, hvordan man kan justere styrketræningsøvelser, så de øger vores mobilitet/smidighed samtidig med at vi bliver stærkere. Der er et fokus på at træne med fuldt bevægelsesudslag og virkelig styrke vores led og muskler i deres yderpositioner. Workshoppen er praktisk, og vi gennemgår øvelseseksempler til hele kroppen.

Målgruppe: Let øvede

Underviser: Peter Leth Nissen

Varighed: 1 time

Gammelt jern – funktionel træning for seniorer

Kom og få inspiration til hvordan man kan tilrettelægge funktionel træning til seniorer. Workshoppen er praktisk, og vi vil gennemgå en masse øvelser der kan hjælpe seniorer til bedre balance, styrke og funktionsniveau i hverdagen. Derudover vil vi se på hvordan vi kan gøre træningen sjov og motiverende, mens den stadig er effektiv.

Målgruppe: Alle

Underviser: Peter Leth Nissen

Varighed: 1,5 time

Styrketræning til cykelrytteren

En praktisk workshop, hvor vi gennemgår, hvordan cykelryttere kan forbedre deres præstation på cyklen med styrketræning. Udover at fremme præstationen kan styrketræning være skadesforebyggende og være et godt supplement til cyklingen.

Målgruppe: Alle

Underviser: Peter Leth Nissen

Varighed: 1 time

Stærke og sunde knæ

En praktisk workshop, hvor vi gennemgår øvelser, der kan holde vores knæ stærke, sunde og smertefrie. Mange danskere går og dør med slidigt eller gamle knæskader, og her gennemgår vi, hvordan vi bedst muligt kan træne vores knæ, så de holder hele livet. Undervejs vil der også være noget relevant teori og anatomi omkring knæet.

Du får en grundforståelse for, hvordan knæet holdes sundt og stærkt samt praktiske knæøvelser.

Målgruppe: Alle

Underviser: Peter Leth Nissen

Varighed: 1 time

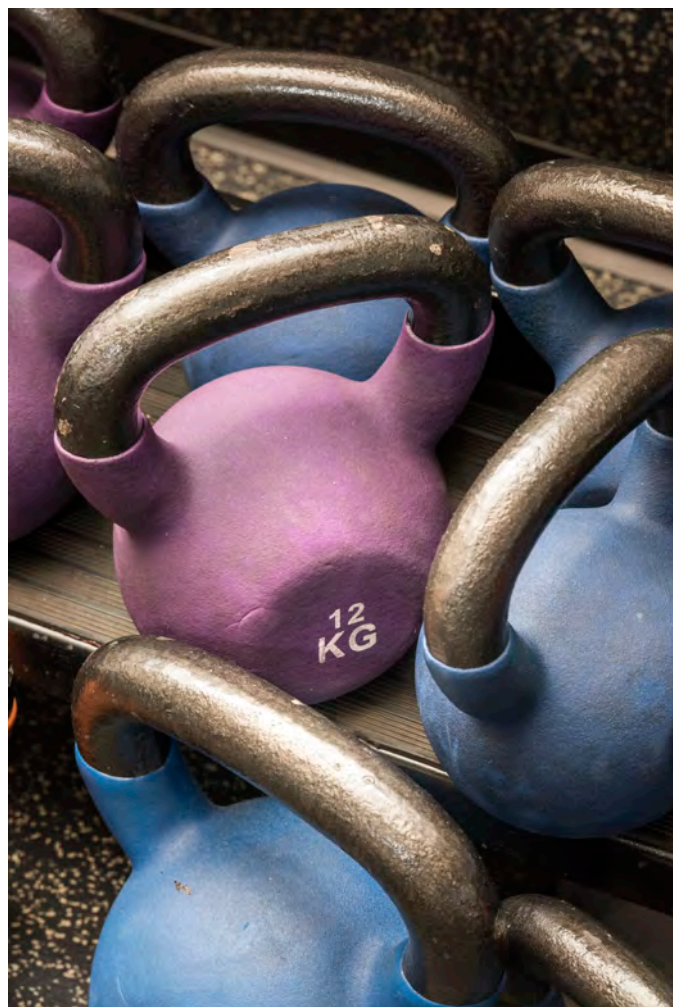
Avanceret Kettlebell

Praktisk gennemgang af avancerede kettlebelløvelser som clean, snatch samt forskellige variationer af de klassiske kettlebelløvelser. Vi vil kort gennemgå de forskellige tilgange til kettlebelltræning samt hvordan du kan inddrage kettlebells til din individuelle træning eller holdtræning.

Målgruppe: Øvede eller dem med basis kettlebell

Underviser: Peter Leth Nissen

Varighed: 1 time



WORKSHOPS

Foredrag & andre aktiviteter

Pool Party

Kom med til aktive 45 min. i poolen, hvor vi har det sjovt til god musik, får pulsen op og smil på læben. Du får inspiration til vand- aerobic og social fællesaktivitet. Der vil bade være leg, teamwork og dans i vandet.

Såfremt foreningen udbyder vandaerobic, eller har facilitet til det, kan denne workshop give indspark til hvordan du kan bruge poolen som facilitet til god og sjov træning. Uanset kan det give de deltagende fra foreningen en god oplevelse at smile over når de kommer hjem.

Målgruppe: Alle

Underviser: Naja Klærke

Varighed: 45 min

Instruktørens rolle

Som underviser af andre mennesker, uanset om det er i CrossFit, yoga, dans, gymnastik med meget mere, har man en stor indflydelse på disse menneskers liv og væren – og ikke mindst motivation. Motivation til at nå et specifikt mål, motivation til at komme i gang, motivation til et sundere, stærkere, roligere, gladere, bevægelsesfyldt liv. Det er store sager, og alle os der underviser ved, at det er arbejdet, forberedelsen, de mange ekstra timer og udfordringerne værd! For det er og bør være udfordrende at være instruktør – på den fede måde! Det er en rolle der giver anledning til at ville udvikle sig fagligt og personligt hele rejsen igennem.

Målgruppe: Instruktører i alle typer af timer, uanset erfaring

Underviser: Naja Klerke

Varighed: 1,5 time

Vandretur

Vi tager på en dejlig vandretur i den smukke natur på La Santa.

Undervejs vil vi tale lidt om fordelene ved gang/vandring, nyde hinandens selskab og naturen.

Målgruppe: Alle

Underviser: Birgitte Sloth

Varighed: 1 – 1,5 time

Foredrag: Den oversete mirakelkur

Vil du gerne bliver klogere på hvorfor vi sover, hvad vores søvn består af, hvorfor den er så vigtig og ikke mindst hvordan du optimerer den? Så er dette foredraget for dig.

Brug denne viden i forhold til dig selv og din egen hverdag, men også som et vigtigt element at snakke med dine medlemmer om, når de ønsker en sundere livsstil.

Husk papir og blyant.

Målgruppe: Alle

Underviser: Birgitte Sloth

Varighed: 1-1,5 time

Foredrag: Sunde seniorer

Til dette foredrag vil vi gennemgå hvad de seneste års forskning har lært os om træningens betydning for at holde sig rask og funktionel langt ind i alderdommen. Du vil lære mere om hvor vigtigt det er at holde sig aktiv igennem livet, og måske blive overrasket over hvor mange fordele der egentlig er ved træning for seniorer. Du vil blive opdateret på den nye viden om sundhed og funktionsniveau, så du kan videreformidle fordelene ved træning for seniorer.

Målgruppe: Alle

Underviser: Peter Leth Nissen

Varighed: 1 time



TILMELDING, PRISER OG PRAKTISK INFO

Du tilmelder dig på Club La Santas hjemmeside på dette link;
clublasanta.com/da/events/foreningsfitness-paa-club-la-santa

- Tilmeld dig i perioden den 12. april til den 1. juni 2023 efter først til mølle princippet.
- I perioden 12. april-11. maj kan hver forening højst tilmelde 10 instruktører. Efter 11. maj kan foreningen tilmelde yderligere instruktører, hvis der er flere pladser tilbage på turen.
- Efter tilmeldingsfristens udløb er tilmeldingen bindende, og der udsendes deltagerliste og andre praktiske oplysninger.
- Husk ved tilmelding at notere hvem, du gerne vil bo sammen med.

Transport

- Der er flytransport direkte fra København og Billund til Lanzarote.
- Transfer mellem lufthavn og Club La Santa er inkluderet i prisen.
- Øvrig transport er for egen regning.
- Der er afgang fra Kastrup kl. 9 den 22. september.
- Mødetid er senest kl. 6.30.
- Der er afgang fra Billund kl. 07.30 den 22. september.
- Mødetid er senest kl. 05.30.
- Hjemkomst til Kastrup den 29. september kl. 20.30 og Billund kl. 18.10.
-

Overnatning

- Overnatning foregår på Club La Santa – se www.clublasanta.dk
- Der overnattes i lejligheder, som deles mellem 2-6 deltagere.
- Du skal selv finde dem, du vil bo sammen med, og hvis du ikke har nogen, skal du enten betale for at bo alene i en lejlighed eller dele med en anden af samme køn, som Club La Santa sætter dig sammen med.
- Det er også muligt at booke enkeltværelser.
- Der er begrænsede antal værelser.

Priser

Comfort 1:

Lejlighed til 3 personer: 7.535 kr. pr. deltager
Lejlighed til 2 personer: 8.535 kr. pr. deltager
Lejlighed til 1 person: 11.775 kr.

Comfort 2 2:

Lejlighed til 6 personer: 7.365 kr. pr. deltager
Lejlighed til 5 personer: 7.815 kr. pr. deltager
Lejlighed til 4 personer: 8.445 kr. pr. deltager
Lejlighed til 3 personer: 9.435 kr. pr. deltager
Lejlighed til 2 personer: 11.505 kr. pr. deltager

Suite 1 Seaview:

Lejlighed til 3 personer: 9.525 kr. pr. deltager
Lejlighed til 2 personer: 11.595 kr. pr. deltager

Suite 2 Seaview:

Lejlighed til 6 personer: 8.175 kr. pr. deltager
Lejlighed til 5 personer: 8.715 kr. pr. deltager
Lejlighed til 4 personer: 9.525 kr. pr. deltager
Lejlighed til 3 personer: 10.965 kr. pr. deltager
Lejlighed til 2 personer: 13.845 kr. pr. deltager

- Morgenmad til 760 kr. kan tilkøbes ved tilmeldingen. På turen er der workshops, som løber hen over frokosten og der er samtidigt planlagt flere fællesspisninger, så derfor frarådes det at købe halv- eller helpension, men at man "nøjes" med morgenmad, hvis man vil have forplejning.
- Det er også muligt at tilberede mad i lejligheden.
- På turen er der plads til 110 deltagere.
- Ved færre end 60 deltagere gennemføres turen ikke.
- Der er 52 pladser fra København og 58 pladser fra Billund.
- Når pladserne på de respektive afgang er optaget, kan du blive henvist til at rejse fra anden lufthavn end ønsket – du må i dette tilfælde selv afholde omkostninger i forbindelse hermed.

Forudsætninger

For at deltage skal du enten have Bevæg dig for livet – Fitness' Fitnessinstruktøruddannelse eller være uddannet fitnessholdinstruktør (fx. yoga, dance, puls&styrke). Det forudsættes, at man som deltager er instruktør i en forening, som enten er medlem af DGI og/eller GymDanmark

Aktiviteter

Ud over de planlagte workshops og foredrag er der diverse sociale aktiviteter, bl.a. fællesspisning, og La Santas øvrige aktiviteter kan ligeledes benyttes.

Medbring

- blåt sygesikringskort
- træningstøj og sko til alle workshops
- kasket/drikkedunk



Undervisere på Foreningsturen



Lene Gissel Rasmussen

Kandidat i Folkesundhedsvidenskab og yogaunderviser i Bevæg dig for livet – Fitness



Naja Klærke

Cand. Scient Sports & Health Science. Til dagligt er hun leder af et fitnesscenter i København og interesserer sig for mennesker, bevægelse og fællesskab.



Birgitte Sloth

Cand. Scient Sport Science og underviser i Bevæg dig for livet - Fitness. Arbejder til dagligt indenfor forskning ved Center for almen medicin i Aalborg



Peter Leth Nissen

Peter er uddannet fysioterapeut, landsunderviser hos Bevæg dig for livet – Fitness og har i mange år været frivillig instruktør i Borup Fitness. Til daglig arbejder Peter som fysioterapeut og træner i København.