



Vægtløftning for Skoler og SFO'er i Ringsted

Ringsted Vægtløftning indbyder skoler (5.-9. klasse) og SFO'er til styrketræning og Vægtløftning!

I sin søgen efter, at udbrede kendskabet til vægtløftning, og alle de gode aspekter af denne træningsform, stiller Ringsted IF Vægtløftning både instruktør og lokaler til rådighed for interesserede SFO'er samt lærere og elever fra 5.-9. klasse.

For Skolerne

For 5.-9. klasse er dette tænkt som et tilbud om at komme ud af gymnastiksalen og prøve noget nyt i idrætstimerne eller i forbindelse med temaarbejde omkring træning, sundhed, livsstil, idræt osv.

Der er plads til 14 af gangen i vægtløftningslokalerne og da opvarmning, instruktion og træning er planlagt til 45min passer det med at en klasse kan deles i to hold, hvor det ene starter med Vægtløftning, mens det andet laver anden idræt og bytte efter 45min. Hvis I vil have det optimale ud af oplevelsen kan I komme flere gange og gerne i træk. Men husk at tilmelde jer og oplyse hvor mange I kommer og hvornår

For SFO'erne

For SFO'erne er dette tænkt som en mulighed for, at komme ud og prøve noget helt andet end vanligt - og samtidig få brændt noget energi af. Hver torsdag fra 14.00-15.30 er dørene åbne og instruktøren på plads til at tage imod - og så er det bare at møde op og være med!

Hvor?

I Ringsted Vægtløftnings lokaler.
Vægtløftningskælderen under Ringsted Hallerne, Tvær Allé 8, 4100 Ringsted

Hvornår?

SFO

- Torsdage kl. 14.00-15.30

Skoleklasser

- torsdage kl. 12.30-14.00

Indtil videre kører tilbuddet primo april til medio juni. Hvis det er opbakning til projektet vi vil forsøge, at fortsætte efter sommerferien igen.

Hvordan?

Kontakt Mads Brink Hansen fra Dansk Vægtløftnings-Forbund på nedenstående kontaktoplysninger og oplys hvornår I er

Kontakt:

Mads Brink Hansen
Udviklingskonsulent i Dansk Vægtløftnings-Forbund
Tel: 23 64 73 50 og E-mail: bredde.konsulent@danskvaegtloeftning.dk