



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND Olympisk komite

Til arbejdspladser der vil det bedste for medarbejderne og virksomheden som helhed.

Danmarks Idræts-Forbund tilbyder i samarbejde med Dansk Vægtløftnings-Forbund og Dansk Fægte-Forbund en uge med mulighed for god fysisk aktivitet i anledning af Mens Health Week 2008. En gruppe medarbejdere fra arbejdspladserne kan tilmelde sig et besøg i en fægteklub eller en vægtløftningsklub og dermed opleve hvordan disse sportsgrene og foreningslivet på en gang er sjovt, svedigt og styrkende.

Indhold: Firmabesøg i fægteklub

Kunne du og dit firma / din afdeling tænke sig at prøve kræfter med fægtesporten? Fægtning er en moderne sport med en tusindårig tradition. Fægtning giver sved på panden; der kæmpes mand mod mand i koncentrerede, intense kampe – det er god og spændende motion, hvor alle kan være med. Under besøget i en fægteklub får I en introduktion til moderne sportsfægtning, en lille indføring i teknik, og I kommer til at kæmpe i en fægtekonkurrence mod jeres kollegaer. Vi håber, at besøget kan danne basis for en varig fritidsinteresse gennem et medlemskab af en fægteklub for dig og dine kollegaer.

Med venlig hilsen

Dansk Fægte-Forbund.

Tidsrum: Kl. 9-16 d. 09.-12.06.08.

Varighed: 2 timer.

Antal personer: Max. 30 deltagere pr. besøg.

Aktivitetssteder:

Fægteklubben Trekanten, Ryparkens Idrætsanlæg, Lyngbyvej 110, 2100 Ø
Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, 2900 Hellerup.

Indhold: Firmabesøg i en vægtløftningsklub

I de fleste danske vægtløftningsklubber er der - udover den egentlige vægtløftningstræning - mulighed for at styrketræne under faglig kyndig vejledning af instruktører uddannet af Dansk

Vægtløftnings-Forbund og Danmarks Idræts-Forbund. Dette sikrer en individuel tilpasset træning, som styrker hele skeletmuskulaturen. Træningen sikrer således et stærkere bevægeapparat, hvilket på sigt vil imødegå flere diagnoser og livsstilsproblematikker såsom osteoporose, smerter i bevægeapparatet mv. I foreningerne er der en god stemning og et godt miljø og Vi vil ved et besøg bestrebe os på at få præsenteret vægtløftningsklubben som det oplagte valg når der tænkes styrke- og fitnessstræning.

Med venlig hilsen

Dansk Vægtløftnings-Forbund

Tidsrum: d. 09.-12.06.08

Aktivitetssteder:

Kastrup/Tårnby, Kgs.Enghave, Østerbro

Varighed: 1 time.

Antal personer: Max. 30 deltagere pr. besøg (alt efter aktivitetssted).

Bestilling af arrangementer: Maria Hviid Nielsen, Danmarks Idræts-Forbund. min@dif.dk / 3169 9034.

Pris: Gratis - Begrænsede pladser "Først til mølle".