

FODBOLDFITNESS KICK OFF

SØNDAG D. 13/3-2022

kl. 09:00-14:30

DENNE DAG ER FOR ALLE DE FODBOLDFITNESSTOVHOLDERE, SOM SAVNER INSPIRATION TIL AT SPARKE DERES HOLD SÅ GODT I GANG, AT SELV KASPER HJULMAND VILLE VÆRE IMPONERET! VED DELTAGELSE FÅR DU:

- INSPIRATION TIL DIN TRÆNING HERUNDER OPVARMNING, SPILØVELSER OG KAMP
- SPARRING OMKRING REKRUTTERING, FASTHOLDELSE ELLER HVAD DU MÅTTE HAVE AF UDFORDRINGER
- NYE RELATIONER TIL ANDRE TOVHOLDERE SOM KUNNE BLIVE SPARRINGSPARTNERE

PRIS : GRATIS

Dagens Program

09:00: **VELKOMMEN TIL & INTODUKTION TIL DAGEN**

09:15: **PROCESARBEJDE, VIDENSDELING & SPARRING - DEL 1**

10:30: **UD PÅ BANEN - MASSER AF INSPIRATION TIL
OPVARMNING, SPILØVELSER & KAMP**

12:30: **FROKOST**

13:00: **PROCESARBEJDE, VIDENSDELING & SPARRING - DEL 2**

14:15: **OPSAMLING OG AFRUNDING**

14:30: **TAK FOR I DAG**

FRIST FOR TILMELDING: SØNDAG D. 6. MARTS, 2022

SPØRGSMÅL: SKRIV TIL ANLA@DBUSJÆLLAND.DK



DBU SJÆLLAND

HVOR?

BALLERUP-SKOCVLUNDE

FODBOLD

MARBÆKVEJ 12,

2750 BALLERUP