



Klub Sæby
Fælles fysisk træning

- Hvem er vi ?
- Hvorfor står vi her i dag ?
- Overskriften i dag er samarbejde klubber/foreninger imellem

- Inspireret af Mats Mejdevi

- Økonomi 1. inspirationsaften med Mats Mejdevi
- Økonomi 2. inspirationsaften med Mats Mejdevi

- Hvem er Mats Mejdevi ?



Världsetta + 5 EM guld



Landslag + NHL Proffs



Skola



OS Guld 1996



Wimbledonmästare 2012



Världsetta 2010



**VM brons -14
OL brons -16**



EM Brons - 94



EM Guld -2009



VM Silver + Brons



Fotbollslandslaget



Læringscenter for fysisk træning, Hillerød



3. Februar – Stidsholt Idrætsefterskole









19. Maj – Sæby Fritidscenter











- Hvem er Klub Sæby?
- 13 foreninger: Sæby Badmintonklub, Skiold Sæby IF, Sæby Håndboldklub, Sæby Gymnastikforening, SIK80, Sæby Cykel- og Motionsklub, Sæby Firmaidræt, Sæby Golfklub, Sæby Tennisklub, Springteam Sæby, Sæby Judo og Karate, Sæby Floorball, Sæby Ro- og kajakklub



- Hvorfor Klub Sæby (gammel vin på nye og større flasker 😊)
- Skabe et ekstra tilbud til byens unge (gratis tilbud) – en inspirerende træning i et inspirerende miljø (socialt)
 - Forbedret kropsbevidsthed gennem øget styrke, balance, stabilitet og koordination
 - Skadesforebyggende - ”det spiller ingen rolle hvor dygtig man er, hvis man er skadet”
 - Præstationsevnen forbedres
 - Avle bevægeglæde
- Samarbejde på tværs af foreninger

- Hvad siger klubberne:
- "Et godt tilbud som supplement til den almindelige træning"
- "En anderledes træning som målretter den basale helkropstræning og styrker deres individuelle idræt"
- "Fedt at "tvinge" de unge til at mødes udover deres vanlige idræt – på tværs af idrætsgrene"
- "Med fokus på balance, styrke mv. vil det give udøverne bedre forudsætninger for at undgå skader"

- Hvad siger klubberne:
- ”Fodbold er en kampsport, med nærkampe, hvor modstanderen forsøger at bringe spilleren ud af balance, når der skal dribles, afleveres eller afsluttes. Det er derfor en fordel at spillerens styrke og stabilitet i hele kroppen er god, så der er mulighed for, selv under pres, at opretholde balancen og dermed komme frem til kvalificerede afslutninger mv.”
- ”Fodbold er en af de sportsgrene, der samlet set er årsag til flest sportsrelaterede skader. Så det er her en stor fordel med styrke, balance mv., så disse nogle skader kan undgås”

Fælles fysisk træning med et smil

Har du lyst til fælles fysisk træning på tværs af sportsgrene med fokus på styrke, stabilitet, koordination og balance med andre unge fra Sæby?

TRÆNING MED ET SMIL

Det er alternativ træning, som kan kombineres med foreningsidræt - uanset hvilken!
Opstart 29/9

Træningen er for 7.-9. klasse fredag kl. 17-18

Kompetente trænere fra byens klubber står for træningen

Vi træner i Sæby Fritidscenter, hal B



Klub Sæby
Fælles fysisk træning



Find os på
Facebook