**Kvindernes kampidrætsdag 2024**

|  |
| --- |
| Klub Navn:Adresse: (gade, nummer, postnummer og by)Kontaktperson: Navn, telefonnummer, mail, adresse, fødselsdato (kun til oprettelse i systemet)Arrangements titel:Type af træning: Tidspunkt: Alder for deltagere: krævet udstyr: Hvordan finder man vej hen til jeres forening:Er der medlemsfordele ved at komme på dagen, osv.Beskrivende tekst om jeres arrangement:*Eksempel*: #Fight like a girl er en workshop hvor du har mulighed for at få din indre kriger frem. Vores selvforsvar-workshop for piger og kvinder kombinerer effektive selvforsvarsteknikker med sjove og engagerende aktiviteter. Du vil lære at håndtere potentielle farlige situationer på en tryg og sjov måde. Workshoppen inkluderer:* Fysisk træning: Vi tilbyder en blanding af fysisk træning og kampkunst, der styrker kroppen og forbedrer selvværdet
* Scenarieøvelser: Gennem små scenarieøvelser får deltagerne praktisk erfaring med at anvende selvforsvarsteknikker i realistiske situationer
* Psykisk selvforsvar: Vores workshop inkluderer også elementer af psykisk selvforsvar, der fokuserer på at styrke selvtillid og mental klarhed
* Sjove motorik-aktiviteter: Vi integrerer sjove motorik-aktiviteter for at gøre læringen af selvforsvar underholdende og interaktivt

Kom og deltag i vores workshop, hvor du vil lære selvforsvar på en sjov og støttende måde! |
| Hjemmeside – URL:Facebookside:Jeres logo eller billede til arrangement: Vedhæft i mail til mjrm@dgi.dk |