**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](mailto:mjrm@dgi.dk) |