



# DGI gymnastik

DGI GYMNASTIK BEVÆGELSE HELE LIVET

## POWERHOOP WORKSHOP

I samarbejde med Vestmors IF – inviterer DGI Nordvest til

2 timers workshop

Den 23. feb. kl. 19.00 – 21.00

I Sydvestmors Fritidscenter, Hvidbjerg Mors

Workshoppen er for ALLE – du behøver ikke at have prøvet før.

- Individuel- samt holdtræning med Powerhoopen.
- Der vil være øvelser med fokus på, at træne mavemusklerne så optimalt som muligt, balance, koordination og styrketræning med hoopen.
- Vi vil vise, hvordan ringen er et perfekt redskab til brug hjemme, men i høj grad også i samarbejde med andre i et større lokale.
- Fokus på hvordan vi gør træningen med Powerhoopen så sjov som muligt, samt hvordan andre idrætsgrene kan implementeres i øvelserne. Der vil være masser af leg med bolde, stafetter og lignende.
- Alle vil med sikkerhed kunne bruge ringen optimalt når de forlader lokalet.

Medbring din egen ring eller lån en på dagen.

Deltager pris kr. 75,-

Tilmelding og betaling på [www.dgi.dk/201202554009](http://www.dgi.dk/201202554009) senest 8. feb. 2012.

Har du spørgsmål, så henvend dig til:

Rikke Dissing Berthelsen  
Idrætsskolekoordinator Gymnastik  
[rikke.dissing.berthelsen@dgi.dk](mailto:rikke.dissing.berthelsen@dgi.dk)

 **DGI Nordvest**

H. C. Ørsteds Vej 2 D • 7900 Nykøbing Mors • [nordvest@dgi.dk](mailto:nordvest@dgi.dk)  
Telefon 79 40 42 00 • [www.dgi.dk/nordvest](http://www.dgi.dk/nordvest)

**DGI • idræt & fællesskab**

