

Ladies in action



Sidste år holdt **Københavns Firmasport** med stor succes mændenes aften i forbindelse med fars dag.

I år skal vi også fejre **mors dag** - det gør vi **torsdag den 20/8** med et brag af aktiviteter, udfordringer, lækker mad og samvær mellem veninder, kolleger, familie m.m. i **Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 61, 2400 NV**.

Vi mødes til velkomstdrink og info i Simgolf kl. 17. Så starter de 3 aktiviteter - I er 45 minutter i hver aktivitet. Vi bestræber os på at opfylde jeres ønsker, men forbeholder os ret til at lave lidt ændringer, så antallet i hver aktivitet passer - ligeledes bestræber vi os på, at I følges med dem, I er tilmeldt sammen med.

Når I har været de 3 aktiviteter igennem, vender I tilbage til Simgolf, hvor vi byder på mad, fri bar, et indlæg om motion på arbejdspladsen/uddannelse af sundhedsambassadører, tid til spørgsmål om mulighederne i Københavns Firmasport/ Grøndal Multicenter og hyggesnak.

Aktiviteterne:

SOMA MOVE®/Yoga er en træningsform, hvor målet er at opnå en god balanceret og stærk krop, så man kan bevæge sig uhindret, og hvor man samtidig forebygger stive muskler, smerter og skader. Der indgår bevægelser fra yoga, gymnastik, dans og kampsport. Træningen er sammensat af øvelser, der foregår i et stille flow, som vil øge din styrke, kondition, bevægelighed, stabilitet og balance. Du arbejder med kroppen som modstand og gulvet som dit redskab. Træningen foregår barfodet. De atletiske og bløde bevægelser flyder med kraftfuldt åndedræt til inspirerende energifyldt musik under kyndig instruktion af Helen Bergstøm.

Groovedans er en motionsform, der vinder frem herhjemme. Det er en fantastisk måde at bevæge sig på til fed musik. I Groove får du pulsen op på en sjov måde, samtidig med at du træner din smidighed og kreativitet og arbejder på at udvikle dit eget bevægelsesmønster. Du bliver simpelthen bare glad i låget, når Mette Oscar Pedersen sørger for at skabe en fest på dansegulvet med skøn musik og god energi.

Simulatorgolf: Hvis du aldrig har prøvet at spille golf, så er chancen her. Her står du i tørvejr på en måtte, som ligner grønt græs og prøver under kyndig vejledning dine første golfslag. Du slår op i mod et lærred, som viser den valgte bane, og så fortæller computeren dig, hvor langt, flot og lige, du har slået. Spiller du golf, er der måske et par tip at hente fra en af vores trænere. Vi inddeler jer i hold, og I spiller på en nem måde, så mange huller I kan nå på 45 min. Der er hjælpere til rådighed - tag chancen og prøv det herlige spil.

Motion på Arbejdspladsen: Aktivitetspauser er nutiden alternativ til rygepauser. Under middagen vil udviklingskonsulent Rikke Line Klockars-Jensen fortælle om hvordan arbejdspladser har ændret syn på motion i arbejdstiden og fået øget opmærksomhed på at vi skal passe på vores krop for at kunne holde til et langt arbejdsliv. Der er gevinster at hente for både individ, arbejdsplads og samfund.

Du har også mulighed for at høre om Aktivitetsambassadøruddannelsen, der afholdes i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund i uge 39 og 45.

Menu: Brødhapser med tunmousse, frikadeller på spyd - kød og veganske, asiatisk broccolisalat med peanutdressing, sprød kålsalat med frugt og nødder, ostehapser med kiks i bund og frugt på top.

Dessert: Pink cupcake, kaffe og the.

Tidsplanen er:

17.00: alle mødes i Simgolf til velkomstdrink og info

17.30 - 18.15: 1. aktivitet / 18.20 - 19.05: 2. aktivitet / 19.10 - 19.55: 3. aktivitet

20.15: spisning m.m. og fri bar

Pris og tilmelding:

Pris for at deltage i hele arrangementet: 100 kr. pr næse

Alle kvinder over 18 er velkomne - kræver ikke medlemskab. Ønsker du/I at deltage, så send en tilmelding til poulerik@koebenhavnsfirmasport.dk, som vi bekræfter med flere praktiske oplysninger om Ladies in Action. Husk at oplyse dit navn, firma samt hvem du evt. deltager sammen med.

Spørgsmål kan rettes til Anne Dehn 2279 1304 eller Poul-Erik Ooppelstrup 20773701.