



# Lån en træner for en aften!

## Mangler I inspiration til den gode aften på skydebanen?

Vil I gerne tilbyde jeres medlemmer sjov og udfordrende træning?

DGI Midtjylland vil gerne understøtte og udvikle foreningernes arbejde med at indføre trænings kultur som et middel til at fastholde og skaffe nye medlemmer. Derfor igangsætter vi dette koncept for at hjælpe foreningerne til at komme i gang.

Med en træner fra DGI Midtjylland kan I – og jeres instruktører/trænere - få inspiration til at komme i gang med at udvikle træningskulturen i foreningen og få tips til sjovere træning i hverdagen.

### Målgruppe

Målgruppen er både foreningens skytter, som får en sjov og spændende træningsaften, og foreningens instruktører, som får gode tips og ideer til spændende og lærerig træning.

### Deltagere

Foreningen bestemmer selv hvilke skytter der skal

deltage på træningsaftenen. Det kan være både børn eller voksne – men de skal ikke være helt nybegyndere i iskydning.

### Hvad skal foreningen gøre?

Foreningen skal stille med 1 instruktør pr. 4 skytter som deltager. Foreningens instruktører inddrages i træningen. Foreningen udvælger de skytter som skal deltage i træningen (maksimalt 2 skytter pr. standplads). Der bruges foreningens (eller skytternes) våben og udstyr til træningen. Foreningen skal selv afholde udgifter til ammunition og skiver m.v.

### Pris:

Det er gratis at låne en træner fra DGI Midtjylland

Kontakt Lisbeth Jakobsen [lisbeth.arboe.jakobsen@dgi.dk](mailto:lisbeth.arboe.jakobsen@dgi.dk) eller 2974 3257 om flere oplysninger.

**En træningssession varer typisk 2 timer fordelt på teori og skydning.**