



KØBENHAVNS UNIVERSITET
CENTER FOR HOLDSPIL
OG SUNDHED

KURSUS I MOTIONSFLOORBALL

Center for Holdspil og Sundhed afvikler i samarbejde med Floorball Danmark et kursus i MotionsFloorball, målrettet personer med tilknytning til idrætsforeninger. Kurset har fokus på opstart og organisering af nye foreningshold for mænd 60+, baseret på forskning og erfaringer med netop denne målgruppe.

Adresse: Nørre Allé 53, 2200 Kbh. N
Varighed: kl. 10-16
Mere information: René Andersen
ran@nexs.ku.dk

Endagskurset er gratis men online tilmelding er påkrævet.
Kurset afholdes på Center for Holdspil og Sundhed i København på følgende datoer: d. 6. eller d. 20. maj. Kurset inkluderer frokost.

KURSETS INDHOLD

- Planlægning, afvikling og justering af MotionsFloorball for mænd 60+
- Betydningen af organisering, engagement og de fysiske rammer for fællesskabsdannelse og fastholdelse i MotionsFloorball
- Ændringer i kroppens fysiologiske funktioner
- Viden om hvordan de fysiologiske, sociologiske og psykologiske effekter af MotionsFloorball påvirker sundheden
- Rådgivning i forhold til den konkrete implementering af MotionsFloorball, ud fra erfaringer inden for rekruttering og fastholdelse samt forankring i foreningen

SUNDHED OG TRIVSEL

Forskning dokumenterer, at MotionsFloorball kan:

- forbedre fysisk funktionsniveau
- forbedre kondition
- forbedre koordination og balance
- forebygge og behandle livsstilssygdomme
- øge trivsel og livskvalitet
- øge glæde ved og motivation for fysisk aktivitet
- opbygge netværk og sociale relationer
- fastholde i fysisk aktiv livsstil

DETTE ER MOTIONSFLOORBALL

MotionsFloorball er let at komme i gang med og kan spilles af alle uden forudgående erfaring. MotionsFloorball er sund og effektiv motion i en uformel ramme, hvor fællesskab og gode oplevelser vægtes højt. Små hold inkluderer alle. MotionsFloorball spilles med 3 spillere på banen ad gangen for hvert hold på en bane der måler 10 x 20 meter.

DERFOR VIRKER MOTIONSFLOORBALL

- MotionsFloorball er intens intervallignende træning. Men deltagerne oplever det ikke som hårdt, deres fokus er på spillet, fællesskabet og på, at have det sjovt
- Intensiteten og de mange forskelligartede bevægelser i MotionsFloorball stimulerer hjerte, knogler, muskler og styrker balance og koordination
- Det sociale element fremmer lysten til at deltage, og fastholder deltagerne i aktiviteten

Tilmeld dig
d. 6. maj
Klik her

Tilmeld dig
d. 20. maj
Klik her