

# Træner Camp

- sammen er det sjovest

Vesterlund Efterskole  
d. 7.-8. oktober 2023

Spænd hjelmen og tag med på en weekend med fuld fart på!

TrænerCampen holdes på Vesterlund Efterskole og foruden at gennemføre Hjælpetræner-uddannelsen er der planlagt mange sjove aktiviteter. Det er derfor også en oplagt mulighed for dig, der gerne vil snuse til efterskolelivet.

## Tag på årets fedeste camp


Campen for dig, der er 12-16 år, elsker gymnastik og vil ha' det sjovt sammen med andre unge

Efter denne weekend kommer du hjem med både en Hjælpetræner-uddannelse og en masse fede oplevelser i bagagen. Vesterlund Efterskole har sammensat et spændende program, som ligger "rundt om" uddannelsen

### Om Hjælpetræner-uddannelsen

På Hjælpetræner-uddannelsen lærer du bl.a. at igangsætte og tilpasse enkelte aktiviteter, fx en leg eller udvalgte øvelser, og du får idéer til at gøre træningen sjov og motiverende. Uddannelsen gør dig til en god og kompetent hjælper i den daglige træning. Som hjælpetræner spiller du nemlig en vigtig rolle, og uddannelsen er en god basis.

**Målgruppe:** For dig, der er ny hjælpetræner eller har lidt erfaring

 Tilmeld dig her eller scan koden



### OBS!

Der er kun 50 pladser, så skynd dig at tilmelde dig!

## Program

### Lørdag

9.30 – 10.00 Velkomst og opstart  
10.00 – 13.00 Hjælpetræneruddannelsen  
13.00 – 14.00 Frokost  
14.00 – 15.30 Hjælpetræneruddannelsen  
15.30 – 16.00 Pause  
16.00 – 18.00 Vild leg! Inspiration til træningen  
18.00 – 19.00 Aftensmad  
19.00 – ?? Efterskolelivet – sjov og spas

### Søndag

9.00 – 9.45 Morgenmad  
10.00 – 15.00 Hjælpetræneruddannelsen  
15.00 Og tak for denne gang

### Spørgsmål?

Kontakt Kathrine Labæk tlf. 2010 1471 eller [kla@gymdanmark.dk](mailto:kla@gymdanmark.dk).

## Praktisk info

TrænerCampen holdes på  
Vesterlund Efterskole,  
Vesterlundvej 33, 7323 Give

Campen er målrettet unge i alderen 12-16 år.

Prisen er 2.495 kr.  
(for GymDanmark-medlemmer)  
og inkluderer både uddannelse,  
overnatning samt mad og drikke.

vesterlund  
efterskole

GymDanmark  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND