

# God aktiv sommer



Kløvermarken/Cpl  
træning, turneringer og event

## Padel træning i din sommerferie

DRIdræt tilbyder dig muligheden for at træne padeltennis i din sommerferie. Hvordan?

Gå ind på Match Padel hjemmeside og tjek aktiviteter i enten Ballerup eller Kløvermarken.

Vælg hvilke aktiviteter du er interesseret i i ugerne 28-31.

Hvis der er ledige pladser, så send en mail til [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk) med dine ønsker. senest fredag d. 7.7 kl. 12.

Sgwi booker herefter til dig

DRIdræt yder tilskud på halvdelen af beløbet.

Spørgsmål? Skriv til [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk).

Du skal booke for alle 4 uger på én gang

TRÆNING

Aktiviteter Kløver



Tjek sommerplanen i centeret

## UGEPLAN



| Mandag   | Tirsdag  | Onsdag  | Torsdag   | Fredag  |
|--|--|---|---|---|
| <b>Yoga</b> v/Carolina<br><b>16.15-17.15</b><br>Sidste gang 3. juli<br>Opstart 7. aug. | <b>TRX frokost</b><br>v/Susanne<br><b>12.00-12.30</b><br>Sidste gang 27. juni<br>Opstart 8. aug. | <b>Crossfit</b> /Kristian<br><b>07.30-08.30</b><br>Sidste gang 5. juli<br>Opstart 9. Aug. | <b>TRX frokost</b><br>v/Susanne<br><b>12.00-12.30</b><br>Sidste gang 20. Juni<br>Opstart 10. Aug. | <b>Boksehold</b> v/Tan og<br>Christian<br><b>07.30-08.30</b><br>Sidste gang 22. juni<br>Opstart 7. juli |
|  | <b>Spinning</b> v/Lasse<br><b>16.00-17.00</b><br>Sidste gang 28. maj<br>Opstart 3. sep.          | <b>Yoga</b> v/vico<br><b>16.15-17.15</b><br>Sidste gang 28. juni<br>Opstart 9. Aug.       | <b>Power Body</b> v/<br>Susanne<br><b>15.50-16.20</b><br>Sidste gang 9. juni                      |   |
|  | <b>Crossfit</b> /Kristian<br><b>16.30-17.30</b><br>Sidste gang 11. juli<br>Opstart 8. Aug.       |   | <b>Spinning</b> v/Susanne<br><b>16.30-17.30</b><br>Sidste gang 11. maj<br>Opstart 7. sep.         |   |
|  |  |   | <b>Crossfit</b> /Maria<br><b>16.30-17.30</b><br>Sidste gang 13. juli<br>Opstart 10. aug.          |   |



## Minigolf, mad og drinks

Så er det tid til endnu et DR idræt arrangement. Denne gang dyster vi i minigolf.

Hvem er DR mester i minigolf? Kom og vær med til et hyggeligt fredagsarrangement.

Dato: 11 august

Tid 16.30

Sted: camping Kødboderne 9, 1711 kbh.

Tilmelding via medlemsportalen. Deltagerpris 100 kr.

Turnering



## Faldskærmssimulator

Vi gentager succesen og lægger an til endnu en tur i faldskærmssimulatoren

Hvornår: 26.9 kl. 17-19

Hvor: Air experience i Tåstrup

Så du har god tid til at få sat kryds i kalenderen og tilmeldt dig via medlemsportalen.

Det koster 100 kr. at deltage

FUN

## Personlig træning v. Maria Nissen

### DRIDRÆT tilbyder nu

- 5x personlig træning.
- 4x tilpassede træningsprogrammer til at træne selv udover forløbet.
- 30 min. online samtale inden forløbet.

Pris 1500 kr. Dog yder DRIdræt tilskud så din egenbetaling bliver 500 kr.

Du kan tilmelde dig alene eller sammen med en kollega



TRÆNING

### Forløbets struktur

- 30 min. online samtale inden forløbet - forventningsafstemning af behov og ønsker.
- 4x personlig træning á 45 min. - én træning hver tirsdag i 4 uger.
- 2 tilpassede træningsprogrammer - så du evt. også kan træne selv en ekstra dag om ugen under forløbet.
- Ved endt forløb får du yderligere 2 træningsprogrammer til at fortsætte træningen selv, inden sidste opfølgende personlige træning.
- 1x opfølgende personlig træning á 45 min. en måned efter endt træningsforløb.

**Tidspunkt start i august måned. Tilmelding via medlemsportalen senest 15. juli**

**Find tilmeldingen i kalenderen under dato 1.august**



## Skyd lerduer

Vi var mange sidst og fik skudt en del lerduer. Vil du med? Nybegynder eller proff alle er velkomne

Dato: 16 august

Tid 17.00

Sted: Københavns flugtskytteklub

Tilmelding via medlemsportalen.

FUN

Match Padel træning [Match Padel Danmark \(halbooking.dk\)](https://halbooking.dk)  
DRIdræt kalender, personlig træning [Kalender I DR Idræt \(dridraet.dk\)](https://dridraet.dk)  
DRIdræt kalender, skyd lerduer [Kalender I DR Idræt \(dridraet.dk\)](https://dridraet.dk)  
DRIdræt kalender, minigolf [Kalender I DR Idræt \(dridraet.dk\)](https://dridraet.dk)