



Den perfekte idrætstime for 8. & 9. Klasse

Local Fitness idrætstimen

Sundhed og aktivitet
for overskolingens

Sundhed for unge

Styrketræning er sundt og vigtigt af flere årsager, og det har særlige fordele for unge i 8. og 9. klasse. Når man deltager i styrketræning, arbejder man aktivt med at opbygge og styrke musklerne i kroppen. Dette har ikke kun fysiske, men også mentale og sundhedsmæssige fordele.

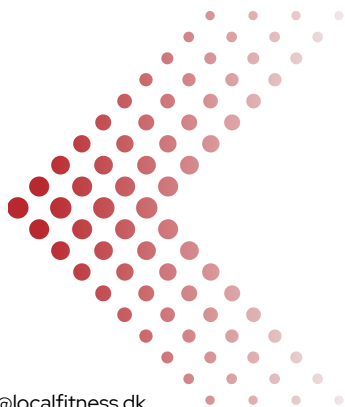
For det første bidrager styrketræning til udviklingen af en sund kropsholdning og styrkelse af kroppens grundlæggende strukturer. Dette er særligt vigtigt for unge, der stadig er i vækst, da det kan forebygge skader og fremme en korrekt udvikling af muskler og knogler.

Desuden spiller styrketræning en afgørende rolle i at øge stofskiftet og forbrænde overskydende fedt. Dette er relevant for unge i 8. og 9. klasse, da de ofte er i en fase, hvor kropskompositionen ændres, og nogle måske oplever en stigning i fedtmassen. Regelmæssig styrketræning kan hjælpe med at opretholde en sund vægt og fremme generel kropsbevidsthed.

Derudover har styrketræning positive virkninger på mentale sundhed. Fysiske aktiviteter som styrketræning frigiver endorfiner, der kan reducere stress og forbedre humøret. Dette er særligt relevant for unge, der ofte står over for udfordrende perioder i skolen og i deres personlige liv.

Styrketræning i skolen kan også have sociale fordele. Det skaber et fællesskab, hvor eleverne kan arbejde sammen om at nå fælles mål, og det fremmer samarbejde og gensidig støtte.

Endelig er styrketræning en alsidig idrætsaktivitet, der kan tilpasses forskellige niveauer af fysisk formåen. Dette gør det til den perfekte idrætstime, da det kan imødekomme behovene og evnerne hos alle elever, uanset deres sportslige baggrund. Samlet set bidrager styrketræning således til en helhedsorienteret sundhedsforbedring for unge i 8. og 9. klasse.



Dette tilbyder vi

Vi tilbyder nu som noget helt særligt at overtrinnene i folkeskolerne, i de byer hvor vi har centre, kan få lov at træne **gratis** i vores centre t.o.m. juni

Dette gælder 8. og 9. klasser.

Kunne dette være en interessant mulighed for jer, så er i mere end velkommen til at kontakte os på firma@localfitness.dk med referencen "idrætstimen".

Efter perioden?

Har perioden med fri træning været en succes, kan vi sammen skræddersy et godt tilbud, så i fortsat kan anvende vores faciliteter.

Hvordan fungerer det?

Efter at have indgået en aftale, vil I få et medlemskab, og hertil vil du som idrætslærer, eller ansvarlig modtage en adgang, som giver adgang til hele klassen.

Vi aftaler sammen hvor ofte vores faciliteter skal anvendes, og laver en klar aftale herom.

Til de lærer og elever som har lyst til at træne udenfor skole/arbejdstiden, får skolen en rabatkode de kan bruge, som giver rabat på medlemskabet.

***Min. én lærer pr. 25 elever.**

Tilbuddet gælder frem t.o.m. juni.

Vil i fortsætte?

Ønsker i at fortsætte efter periodens udløb, så er dette muligt.

Her aftaler vi hvor ofte I ønsker at bruge centret, og hvor mange som ca. skal deltage i idrætstimerne.

Kontakt os på firma@localfitness.dk for at høre mere om vores spændende muligheder for folkeskolernes overtrin.



Vi ses hos Local Fitness

Tak, fordi du tog dig tid til at læse vores informative PDF om Local Fitness Idrætsaftale. Vi håber, at du har fået en dybere forståelse af, hvordan vores aftaler kan gavne både elever og lærere ved at fremme sundhed, trivsel og samtidig spare på udgifterne og ressourcerne.

Vi ser frem til at se jer i vores centre og arbejde sammen mod en sundere fremtid!

Bedste hilsner, Local Fitness-teamet

