

Bodyflight Voluntas og Dansk Faldskærms Union (DFU) inviterer dig hermed til:

Creeping (rulletræning) og teambuilding event
26. – 28. februar 2010

Creeping arrangementet er for alle. 4-way hold, som ønsker at forbedre og klargøre sig til den kommende sæson. Springer som endnu ikke er på hold, men ønsker dette. Hold vil blive undervist som hold, og springer som ikke er på hold, vil blive sat sammen med andre i sammen situation, så hold dannes. Medlemmer fra bruttolandsholds projektet vil primært fungere som coaches og udfylde eventuelle tomme pladser på hold. Sekundært vil kvalificerede springer virke.

Arrangementets indhold vil blive lært ved undervisning i undervisningslokaler og praktisk træning i gymnastiksale på creepers. Endvidere vil alle gennemføre fælles opvarmning samt stretching (udstrækning) hver morgen. Deltager vil og så få mulighed for at få individuelle træningsprogrammer sammensat og gennemgået i kasernernes fitness center. Der vil fredag aften blive vist faldskærmsvideo og være social sammenværd. Som noget særligt vil der lørdag aften og nat blive gennemført en teambuilding tur for holdene med hemmeligt program. Tre af aktiviteterne vil dog gerne offentliggøres. Det er udspring fra faldskærmstårnet på Aalborg Flyvestation, Limfjords broen og rappelling fra en 30 – 40 m. høj silo. Om man gennemfører aktiviteterne er frivilligt.

Praktiske informationer:

Hvor: Aalborg Kaserner (undervisning og indkvartering)

Hvornår: D. 26/02-10 til 28/02-10. Undervisningen begyndes fredag kl. 19:00. Man kan stille senere men instruktørerne skal underrettes. Detaljeret program (tidsplan) kan læses på Voluntas´ hjemmeside (www.voluntas4way.dk) ved at gå ind under arrangementer – creeping events (gå ind under den præcise event). Programmet kan og så findes på DFU´s hjemmeside.

Pris: 300,- kr. pr. deltager (dækker undervisningsmaterialer, transport under arrangementet, indkvartering og lokaler m.m.). Deltager er selv ansvarlig for mad. DFU støtter arrangementer med instruktører.

Tilmelding til arrangementet sker ved at kontakte Flemming Borup Andersen fra Voluntas på mobiltelefonnummer: +45 - 26 70 99 20 eller e-mail-adresse: info@voluntas4way.dk. Sidste tilmeldingsfrist er d. 12/02-10. Efter tilmelding vil man modtage en e-mail indeholdende program, relevante oplysninger og undervisningsmaterialer.

Ses til en lærerig og fantastisk event ☺
Voluntas

Besøg og så www.voluntas4way.dk/blog.