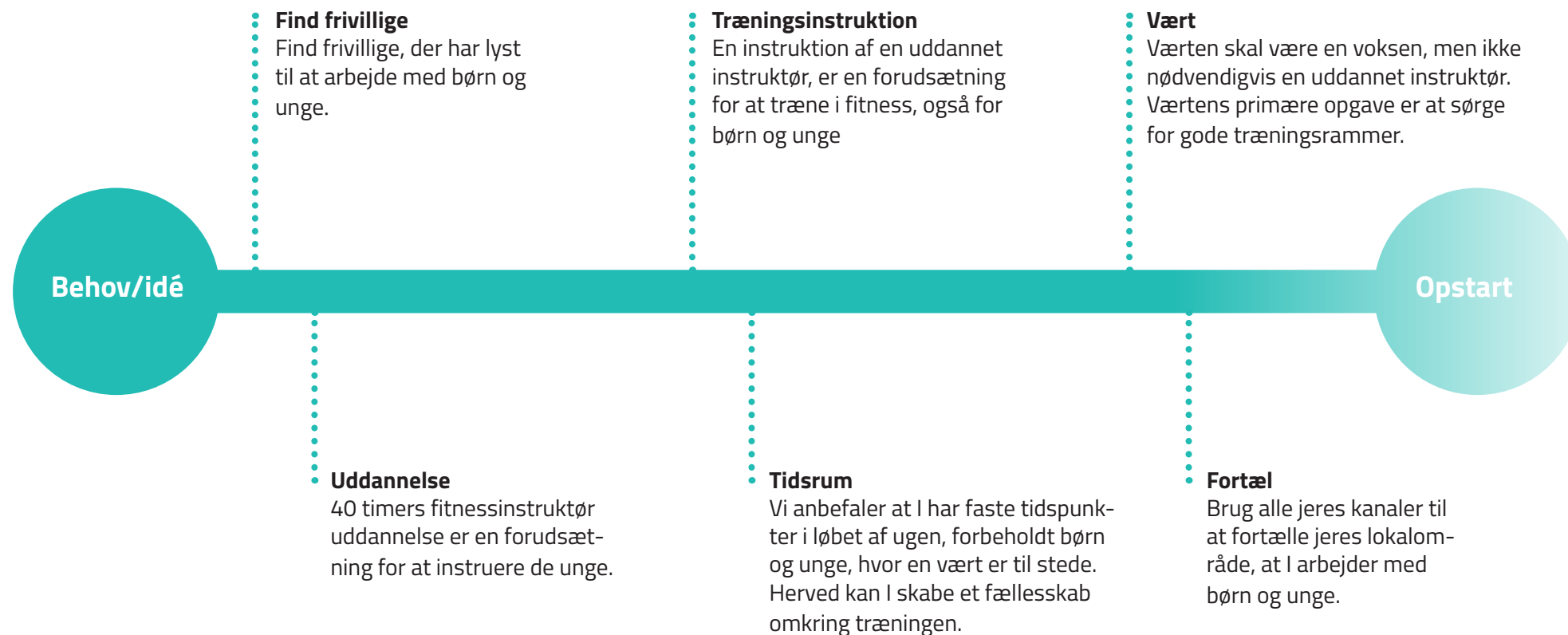


Anbefalinger til foreninger der vil lave fitness for 10-14 årige



Ønsker du et holdbaseret træningskoncept for børn og unge? Scan QR-koden til vores Kom godt i gang pakke på næste side.





Sundhedsstyrelsen anbefaler fysisk aktivitet til børn og unge:

- Vær aktiv mindst 60 min. dagligt
- Lav styrketræning 3 gange ugentligt



Læs mere her

Forbered jer grundigt

Scan QR-koderne herunder, for at blive videresendt til den pågældende destination.



Kom godt igang



Kontakt os