



HJEMMEVÆRNS
SKOLEN



“BLIV DIN EGEN TRÆNER”

26. - 27. NOVEMBER 2016 I FREDERICIA

04. - 05. FEBRUAR 2017 I SLAGELSE

25. - 26. MARTS 2017 I SKIVE

Uddannelsen for alle!

Afsæt en enkelt weekend og lær grundprincipperne, der gør dig i stand til at varetage din egen sundhed og træning. Uddannelsen anbefales til ALLE, både frivillige, fastansatte og civile.

En god hjemmeværnssoldat er også en hjemmeværnssoldat, der er i god fysisk form. “Bliv din egen træner” uddannelsen danner grundlaget for et mere robust Hjemmeværn, der er en troværdig samarbejdspartner for det øvrige forsvar.

På uddannelsen gennemgår du:

- Grundlæggende viden om forskellige træningsmetoder til kredsløbstræning.
- Grundlæggende viden om forskellige former for metoder til styrketræning.
- Grundlæggende viden om kost og væskes betydning i forbindelse med træning og restitution.

Tilmeld dig i aktivitetsmodulet på hvj.dk

Har du spørgsmål, så kontakt CSG Peter Flade på tlf. 2524 8981.