

# HÅNDBOLDUDDANNELSE JHF



## SKULDERTRÆNING (online) med Jakob Olsen

Torsdag den 3. juni 2021 kl. 19.30 til ca. 20.30

Skuldertræning – Indian Clubs v/ Newton Fitness

Jydsk Håndbold Forbund

Adelgade 54, 1. sal

9500 Hobro

Tel.: +45 5075 7000

E-mail: [jhf@dhf.dk](mailto:jhf@dhf.dk)

[www.håndbold.dk](http://www.håndbold.dk)

### Varm op, bliv klar til sæsonen og bevar bevægeligheden i skuldarmen

Træningen med Indian Clubs (et sæt træningskøller) foregår der, hvor håndboldspillet spilles. Der er fokus på at optimere på den naturlige bevægelighed i skulderen.

Træningen kan bruges mange steder i den daglige træning og som hele trænings sessioner.

Dette kursus har til hensigt at give en kort indblik i, hvad træningskøllerne kan bruges til, og du vil på egen krop mærke effekten. Derudover vil du få nogle værktøjer til, hvordan træningen kan organiseres på holdet og i foreningen.

Kurset tager ca. 1 time og det forventes, at du deltager aktivt i træningen.

Alle kursister får tilsendt et sæt køller og de første 30 tilmeldte får 3 måneders online træning med i prisen.

Returlabel medfølger.

### Det kræver plads.

For at opnå det optimale udbytte af træningen, anbefales der god loftshøjde, god plads omkring jer samt en skærm med god lyd.

### Instruktør.

Jakob Olsen fra Newton Fitness, der har stor succes med netop denne træning, vil varetage kurset. De seneste 5 år har de arbejdet med mere end 1000 håndboldspillere på alle niveauer, og har god erfaring i både genoptræning, skadesforebyggelse og præstationsfremmende træning.

**Kursuspris** 225 kr. pr. deltager.

Inklusiv i prisen er:

Instruktør, leje af køller, fragt af køller tur/retur.

Nyprisen for køllerne er 900 kr.

Tilmelding sker via Håndoffice eller mail til [Marc Sønderriis](mailto:Marc.Sønderriis) senest onsdag den 26. maj 2021 kl. 23.59.

Kursusnummer. 3901



Spørgsmål til [Marc Sønderriis](mailto:ms.jhf@dhf.dk) – [ms.jhf@dhf.dk](mailto:ms.jhf@dhf.dk)



### Jakob Olsen

Jakob Olsen har grundlagt Newton Fitness og har i de seneste 7 år arbejdet sammen med flere eksperter indenfor træning, fysioterapi og håndbold om at udvikle Newton Fitness konceptet til det, det er i dag. Konceptet er en uddannelse i, hvordan du selv kan træne dig udenom skader, og hvordan du kan tilpasse træningen, så den passer perfekt til dig.

Jakob er håndboldspiller og træner og vil gennem Newton Fitness give den viden videre, han selv manglede, da hans skulder var ved at sætte en stopper for håndbolden.

Konceptet kan bruges på alle niveauer fra 14 år til de ældste - fra serie 3 til ligaen. Kølletræning er en ældgammel træningsform, som i samarbejde med diverse eksperter inden for træning og håndbold er tilpasset nutiden behov, og kan nemt tilpasse til enhver håndboldklub, og det sigte som denne skulle have.