

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

**FamFit**

[info@famfit.dk](mailto:info@famfit.dk)

## PopUp-træninger 2021

FamFit's PopUp-træninger er enkeltstående, ekstraordinære holdtræninger med et anderledes tematisk fokus end de typiske holdtræninger i vores holdplan. Her lægger vi vægt på at prøve nyt og være sammen om en anderledes træningsoplevelse.

[Alle PopUps og priser kan ses i webshoppen her](#)

*I 2021 har FamFit disse PopUps på programmet:*

### **LØBE-POPUPS – mandage i februar**

Hver mandag kl. 17.30-18.30 på Islands Brygge er der løbetræning.

Dette hold lægger vægt på glæden ved løb og løbetræning. Vi laver fartlege, teknik-sessions, interval-løb og andre øvelser. Holdet rummer både den øvede og den uøvede løber. Programmet tilrettelægges således, at den hurtige løber måske får tilbagelagt flere omgange, men vi er alle sammen om den samme fælles løbe-træningsoplevelse.

### **HIPHOP-DANSE-POPUP - onsdag den 7. april, kl.**

Vi gjorde det i 2020 med stor succes – og nu gør vi det igen! Vi inviterer til en frisk HipHop-danse-træning med masser af energi, højt humør og funky moves.



**FamFit**   
I form med naturen  
[www.famfit.dk](http://www.famfit.dk)



**FamFit**  
**PopUp-træninger**  
**2021**

**TRÆNING PÅ BJERGET – lørdag den 5. juni**

Bjergtræning på Amager?!? Bjerget på Amager Fælled danner rammen om denne sjove, hårde og temmelig anderledes PopUp-træning. Vi garanterer at du kommer ud i træningsøvelser, du ikke har oplevet før – og det bliver skægt.

**SOL, SOMMER & SVED PÅ AMAGER STRAND – lørdag den 19. juni**

En helt særlig sommertradition! Vores strandtræning i sandet er 1½ times helt anderledes træning med stafetter, mobilitetsøvelser og utraditionelle udfordringer. Vi garanterer sand mellem tæerne og sved på panden.... Og måske en tur i bølgen blå bagefter?

**HIPHOP-DANSE-POPUP - onsdag den 8. september**

Vi gjorde det i 2020 med stor succes – og nu gør vi det igen. Vi inviterer til en frisk HipHop-danse-træning med masser af energi, højt humør og funky moves.



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

**FamFit**

[info@famfit.dk](mailto:info@famfit.dk)

## PopUp-træninger

**2021**

### **UD I DET BLÅ MED CYKELHJELM PÅ – lørdag den 21. august**

En Picnic-, Cykel- og træningstur for alle.

Vi mødes ved Islands Brygge Metrostation og cykler ud i naturen på Amager Fælled og til Kalvebod Fælled. Undervejs er der stops med træninger, sjove aktiviteter og en forfriskning. Når vi kommer frem til frokost-destinationen, er der allerede linet op til en overdådig picnic frokost i det grønne.

Efter lidt mere træning, hopper vi på cyklerne og hygger os på turen hjem.

### **HALLOWEEN MONSTERTRÆNING FOR HELE FAMILIEN – fredag d. 29. okt.**

Vi mødes i mørket på Amager Fælled til en uhyggelig omgang træning for hele familien. Der er blodige stafetter, drabelige træningsøvelser og monster-stafetter for alle. Og selvfølgelig er der en slikpose med afskårne fingre, orme og menneskeøjne til børnene.

### **FAMFIT-JULEAFSLUTNING – lørdag den 18. december**

Den traditionsrige sidste Fælles Lørdags træning inden juleaften, inkl. kaffe og varm kakao på Kulturhuset på Islands Brygge efterfølgende.

