

## Succes med træning

---



### Rulleskitræning, Thoraxtraining & Crossfit i KS

- Ca. 130 medlemmer holdtræner i snit hver uge
- Ca. 100 medlemmer træner fast i Thoraxtrainer

### Faste ugelige hold med træner

- Rulleski, både skøjt og klassisk
  - Begynder, let øvet og øvet & børn
  - Der er træner hver gang
  - Uddannet trænere
- Crossfit hver mandag
  - Vinter i DSR & sommer i Fælledparken
- Thoraxtrainer 2 ugentlige hold

# Træningsture

---

3 ture til Norge



# Træningsture

---

-Nordseter uge 48 med 120 deltagere

-Skie uge 49 med 60 deltagere

-Skei i uge 3 med 60 deltagere

-Efterspørgselen har været stor og der er allerede efterspørgsel på turene til vinter.



Anita Moen



## Samarbejdet

### Træningssamlinger

-Klassisk. September 2013 i  
Dyrehaven – 50 deltagere

-Skøjt. Juni 2014

-Klassisk. September 2014

Langrend uddannelse.

-Marts 2014

-November 2014



# Træningstilbud i 2014

	Aktivitet	Målgruppe
Mandag	Crossfit i DSR & Fælledparken	Alle
Tirsdag	Træning i Dyrehaven med op til 5 hold: skøjt, Langtur klassisk, Letøvet klassisk, begynder	Børn, voksne fra Begynder til OL deltagere
Tirsdag	Træning i Vedbæk	Voksne
Onsdag	Begynder træning i København	Begynder
Onsdag	Holdtræning i Thoraxtrainer i DSR	Alle
Torsdag	Letøvet / øvet i københavn	Voksne
Lørdag	Langturstræning I Holte (Holte skiklub)	Alle
Søndag	Langturstræning i Gribskov på grus	Øvet
Alle dage	Træning i DSR	Alle med medlemskab

# Markedsføring og emailister

- Vi udsender løbende mails ud til deltagere i træningen med info om ændringer i træningen, nye trænere, konkurrencer etc. (Vi har 671 modtagere af nyhedsbreve)

# Årsag til træningssucces

---

1. Der er mange Ildsjæl
2. Vi er mange trænere
3. Der er relevante tilbud til ny-rekrutterede
4. Der er tilbud til alle også de rigtig gode
5. Der er tilbud hele året

