

TAB & VIND

NYE MEDLEMMER AF DIN KLUB?

TAB & VIND er et væggtabsforløb, som løber over 12 uger som laves i samarbejde med FCM samarbejdsklubber. Der er mulighed for både at lave et hold for mænd og/eller et hold for kvinder – dog IKKE mulighed for at mixe de to køn på ét hold.

Hver af klubberne laver et hold bestående af 15-30 mænd/kvinder, som ikke nødvendigvis alle er medlemmer af pågældende klub, men som har et ønske om at blive mere aktive og om at tabe sig.

DET VINDER DIN KLUB

- ✓ Et motiverende samt internationalt præmieret og anerkendt forløb.
- ✓ Forpligtende fællesskab og masser af sjov.
- ✓ En lystbetonet holdaktivitet, der opbygger social kapital, skaber stor selvopretholdelsesevne, og har et stort potentiale for at skabe vedvarende idrætstilknytning.



FCM SAMFUND

Hjertet på rette sted

Forløbet gennemføres ved min. samlet 100 deltagere fra FCMs samarbejdsklubber

FORVENTNINGER TIL KLUBBEN

- ✓ Stiller lokal instruktør til rådighed for FCM motionsfodbold én gang i ugen fra uge 12-24 2019. Denne skal med smil og pisk være lokal tovholder på forløbet.
- ✓ Sørger for at finde 15-30 mænd og/eller kvinder, som er inaktive/overvægtige, der gerne vil være en del af forløbet. Herefter melder klubben sig til forløbet hos FCM SAMFUND.
- ✓ Stiller bane/hal, materialer, omklædningsrum og mødefaciliteter til rådighed for projektet.
- ✓ Giver en flaske vand til alle deltagerne i 3. halvleg efter hver af de 12 gange med FCM motionsfodbold.

FORVENTNINGER TIL FCM SAMFUND

- ✓ Aflønner samarbejdsklubben med kr. 500,- pr. gang med FCM motionsfodbold.
- ✓ Sørger for at stille kostvejleder, foredragsholder og FCM motionsfodboldprogram til rådighed.
- ✓ Sørger for træningstøj og evt. skridttæller til deltagerne.
- ✓ Arrangerer hyggefodbold og inviterer til kamp på MCH Arena.
- ✓ Laver sjov konkurrence klubberne og deltagerne imellem.