

DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER



NKFC



I SAMARBEJDE MED
GULDBORGSUND KOMMUNE
OG BK THOR

Program for weekenden

Lørdag

16.00 – 16.10	Velkomst og kaffe / kage
16.10 – 16.30	Oplæg v/ Næstformand og Sportschef fra DB
16.30 – 17.00	Oplæg v/ Guldborgsund Kommune
17.00 – 17.30	Oplæg v/ CELF og BK Thor
17.30 – 18.00	Oplæg v/ Sportschefen
18.00 – 18.30	Spørgsmål og afrunding af oplæg
18.30 – 19.30	Aftensmad i klubhuset
19.30 – 20.30	Foredrag v/ (overraskelse)
20.30 – 00.00	Socialt samvær

Søndag

08.00 – 09.00	Morgenmad
09.00 – 11.30	Bustur – afg. fra Hotel Falster
11.30 – 12.30	Frokost i klubhuset

DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER

ERIK NYBLOM

NÆSTFORMAND DANMARKS BRYDEFORBUND

THOR HYLLEGAARD

SPORTSCHEF



DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER



HVORFOR ET NATIONALT KRAFTCENTER?

- MÅL
- VISIONER
- SPORTSLIGE FORDELE



DANMARKS
BRYDEFORBUND



DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER



HVORFOR ET NATIONALT KRAFTCENTER?

- MÅL
- VISIONER
- SPORTSLIGE FORDELE

DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER

ALMA LARSEN

DIREKTØR FOR CENTER FOR SUNDHED & OMSORG
CENTER FOR SOCIALOMRÅDET
CENTER FOR BORGER & BRANDING

MARTIN LOHSE

FORMAND FOR
KULTUR, TURISME OG BOSÆTNINGSUDVALG



GULDBORGSUND

DET GODE VÆRTSSKAB

- FYRTÅRN
- MOTIVATION FOR AT STØTTE
- SAMARBEJDPARTNERE/NETVÆRK
- JOBMULIGHEDER
- GULDPAKKEN
- UDDANNELSESMULIGHEDER



GULDBORGSUND

OPLEV GULDBORGSUND

- HELT TÆT PÅ ...

DET AT FLYTTE TIL EN NY LANDSDEL ER EN STOR BESLUTNING FOR HELE FAMILIEN

Det handler om en god mavefornemmelse. Det handler om selv at opleve frem for at læse en masse ord og se nogle flotte billeder.

Derfor tilbyder Guldborgsund Kommune muligheden for at tage familien med til Guldborgsund med en overnatning på et hyggeligt B&B og med adgang til nogle af de mange oplevelser kommunen har at byde på.

Du har mulighed for selv at planlægge din tur sammen med familien, om I vil nyde naturen, opleve kommunens byer, besøge attraktioner eller se på boliger. Det er helt op til jer.

Det eneste, du skal gøre, er at tilmelde dig på:

<http://tilmelding.guldborgsund.net>

Brugernavn: brydning

Password: 2016

Skriv hvornår I ønsker at komme, og hvor mange I er - så booker vi og sørger for adgang til en række oplevelser.

Da kommunen ikke kan afholde omkostninger til privat overnatning, er der en egenbetaling op til 500 kr. for hele familien. Pakken indeholder overnatning, morgenmad (med forbehold for at dette ikke tilbydes på det enkelte B&B) og gratis adgang til en række oplevelser i Guldborgsund Kommune.



GULDBORGSUND

GULDBORGSUND KOMMUNE
PARKVEJ 37
4800 NYKØBING FALSTER
TELEFON 5473 1000
WWW.GULDBORGSUND.DK

F
2016

OPLEV GULDBORGSUND



GULDBORGSUND

Det at flytte hele familien til en ny landsdel er en stor beslutning for hele familien

Det handler om en god mavefornemmelse. Det handler om selv at opleve frem for at læse en masse ord og se nogle billeder.

Derfor tilbyder Guldborgsund Kommune muligheden for at tage familien med til Guldborgsund med en overnatning på et hyggeligt B&B og med adgang til nogle af de mange oplevelser kommunen har at byde på.

Du har muligheden for selv at planlægge din tur sammen med familien, om I vil nyde naturen, opleve kommunens byer, besøge attraktioner eller se på boliger. Det er helt op til jer.

Det eneste, du skal gøre, er at tilmelde dig på:

<http://tilmelding.guldborgsund.net>

Brugernavn: brydning

Password: 2016

Skriv hvornår I ønsker at komme, og hvor mange I er - så booker vi og sørger for adgang til en række oplevelser.

Da kommunen ikke kan afholde omkostninger til privat overnatning, er der en egenbetaling op til 500 kr. for hele familien. Pakken indeholder overnatning, morgenmad (med forbehold for at dette ikke tilbydes på det enkelte B&B) og gratis adgang til en række oplevelser i Guldborgsund Kommune.

DET GODE VÆRTSSKAB

- FYRTÅRN
- MOTIVATION FOR AT STØTTE
- SAMARBEJDPARTNERE/NETVÆRK
- JOBMULIGHEDER
- GULDPAKKEN
- UDDANNELSESMULIGHEDER

UDDANNELSER LOLLAND FALSTER 2016

Gymnasielle Uddannelser					
<p>Der er flere gymnasiale uddannelser at vælge mellem. Det giver dig mulighed for at vælge efter interesse, og efter den type der passer dig bedst. Der er mange fælles fag, men også fag som er særegne for den enkelte uddannelse. De fleste fag på en gymnasial uddannelse udbydes også som enkeltfag. Det kan man benytte, hvis man fx skal supplere, eller som voksen har en særlig interesse for et bestemt fag. En gymnasial eksamen giver mulighed for at søge optagelse på en videregående uddannelse</p>					
Gymnasielle Uddannelser			Nykøbing F.	Maribo	Nakskov
STX			X	X	X
HHX			X		X
HTX			X		X
HF			X	X	X
Erhvervsuddannelser					
<p>En erhvervsuddannelse er en praktisk uddannelse, der retter sig mod et erhverv. Uddannelsen veksler mellem undervisning på skole og perioder i praktik, og den består normalt af et grundforløb og et hovedforløb. Du kan vælge mellem 105 uddannelser med over 300 trin eller specialer. Du kan begynde lige efter folkeskolen - eller senere. Starten på en erhvervsuddannelse afhænger af din alder og baggrund. Ved at tage Eux sammen med erhvervsuddannelsen, får du samme muligheder for at læse videre som dem, der har en gymnasial eksamen. Se mere om Eux her eller under de enkelte uddannelser.</p>					
SOSU-uddannelser			Nykøbing F.	Maribo	Nakskov
Social- og sundhedshjælper. Trin 1			X		
Social- og Sundhedsassistent- Trin 2 (+EUX)			X		
Pædagogisk assistent (+EUX)			X		



Erhvervsuddannelser (CELF) Grundforløb	Grundforløb findes her:	Hovedforløb		
		Nykøbing F	Maribo	Nakskov
Anlægsgartner (+EUX)	Nyk.			
Automatiktekniker (+EUX)	Nyk.	x		
Bager og konditor (+EUX)	Nyk.+Nak			
Bådmekaniker	Nyk.+Nak	x		
Cykelmekaniker (+EUX)	Nyk.	x		
EUD Business Detail (+EUX)	Nyk.+Nak	x		
Detailslagter	Nyk.+Nak			
Dyrepasser (+EUX)	Nyk.+Nak			
Elektriker (+EUX)	Nyk.	x		
Ernæringsassistent (+EUX)	Nyk.+Nak	x		
Gastronom	Nyk.+Nak			
EUD Business Handel	Nyk.+Nak			
Industri tekniker (+EUX)	Nak.			
Industrioperatør	Nyk.	x		
Data og kommunikation (+EUX)	Nyk.+Nak	x		
Lager og terminal	Mar.		x	
Landmand (+EUX)	Nyk.+Nak	x		
Lastvognsmekaniker (+EUX)	Nyk.	x		
Motorcykelmekaniker	Nyk.			
Murer (+EUX)	Nyk.	x		
Personvognsmekaniker (+EUX)	Nyk.+Nak	x		
Serviceassistent	Nak.+Mar.			
Smed (+EUX)	Nyk.+Nak.			x
Struktør (+EUX)	Nyk.+Nak.			
Tandklinikassistent	Nak.			
Teknisk designer	Nyk.+Nak			
Tjener	Nyk.+Nak.			
Tømrer (+EUX)	Nyk.+Nak.	x		
VVS-energiuddannelsen (+EUX)	Nyk.			

EASJ, er en uddannelsesinstitution, der udbyder videregående uddannelser og efteruddannelser samt erhvervssamarbejder og udviklingsprojekter.



GULDBORGSUND

Erhvervsakademi Sjælland	Nykøbing F		Næstved	Slagelse	Køge
Administrationsøkonom					X
Autoteknolog			X		
Byggetekniker			X		
Bygningskonstruktør			X		
Commerce Management			X		
Datamatiker			X		
Digital Concept Development (Int.)					X
Digital konceptudvikling (PBA)				X	
Digital konceptudvikling (PBA)					X
El-installatør		X			
Finansøkonom			X		
Handelsøkonom			X		
Innovation og entrepreneurship			X		
Installatør-VVS				X	
International handel og markedsføring (undervisning på engelsk)			X		
International Sales and Marketing Management (Int.)			X		
Jordbrugsteknolog				X	
Jordbrugsvirksomhed (PBA)				X	
Laborant				X	
Logistics Management (Int.)					X
Logistikøkonom					X
Markedsføringsøkonom		X			
Marketing Management		X			
Multimedia Design and Communication (Int.)		X			X
Multimediedesigner		X		X	X
Produktionsteknolog				X	
Service, Hospitality and Tourism Management (Int.)				X	X
Serviceøkonom				X	X



Videregående mellemlange uddannelser						
Professionsbacheloruddannelser består af både teoretisk og praktisk undervisning. Den praktiske undervisning foregår som praktikophold på en arbejdsplads. En professionsbacheloruddannelse er oftest rettet mod et bestemt erhverv, inden for hvilket praktikperioderne ligger som en naturlig del af uddannelsen. Der findes professionsbacheloruddannelser inden for mange erhvervsområder, både offentlige og private.						
University College Sjælland (UCSJ)			Nykøbing F.	Maribo	Nakskov	Vordingborg
Sygeplejerske			X			
Lærer						X
Pædagog			X			
Socialrådgiver			X			
Leisure Management			X			
Akademiuddannelser			X			
Diplomuddannelser			X			
Voksenuddannelser						
Uddannelser for voksne på et grundlæggende niveau, samt gymnasialt niveau						
VUC			Nykøbing F.	Maribo	Nakskov	
2 årige HF			X			
HF-enkeltfag			X	X	X	
AVU			X	X	X	
FVU			X	X	X	
Ordblindeundervisning			X	X	X	

DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER

CLAUS WESTERHOLT

CHEF FOR SKOLEHJEM OG KANTINER

SØREN HYLLEGAARD

NÆSTFORMAND BK THOR

CELF



GODE RAMMER

- MILJØ
- MENTORORDNING
- BOMULIGHEDER (CELF, KOLLEGIE, LEJLIGHEDER, PRIVATINDKVARTERING)
- JOBMULIGHEDER
- MADORDNING
- TØJ
- TRANSPORT (BILSPONSOR)
- HVAD KOSTER DET?



DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER

THOR HYLLEGAARD

SPORTSCHEF



FORDELENE FOR DEN ENKELTE BRYDER?

- UDDANNELSER/JOB (FRITAGELSE OG LEKTIECAFE)
- TRÆNING
- MILJØ
- MASSAGE/FYSIOTERAPEUT
- TEST
- TEMADAGE

VO2 MAX TEST

TESTEN GENNEMFØRES ENTEN PÅ CYKEL ELLER LØBEBÅND.

FORMÅL:

VO2-MAX (MAKSIMAL ILTOPTAGELSE MÅLT I ML/O₂/MIN) , KONDITAL, ANEROB TÆRSKELVÆRDI, MAXPULS, LUNGEVENTILATION UNDER ARBEJDE.

DIREKTE TEST TIL MÅLING AF DEN MAKSIMALE ILTOPTAGELSE OG DERIGENNEM KONDITALET. TESTEN ER ENORMT PRÆCIS, DA RESULTATERNE BYGGER PÅ MÅLINGER AF ILT I IND- OG UDÅNDINGSLUFTEN VIA MONTERET MASKE. TESTEN STOPPES VED TOTAL UDMATTELSE OG KAN UDFØRES PÅ VALGFRI KREDSLØBSMASKINE (LØBEBÅND, ERGOMETERCYKEL)

ATLETERNE VIL MED STRUKTUREREDE OG REGELMÆSSIGE TEST I LØBET AF ÅRET, FÅ EN GOD INDIKATOR PÅ DERES FYSISKE UDVIKLING.

FEDTPROCENTMÅLING

MÅLINGEN VIL ENTEN BLIVE FORETAGET MED FEDTTANG ELLER TANITA VÆGT

KROPSVÆGT, FEDTPROCENT, MUSKELMASSEPROCENT, MUSKELMASSE, BODY WATER, FEDT
OMKRING DE VITALE ORGANER, HVILESTOFSKIFTE SAMT FEDTFRI MASSE

FORMÅL:

AT GIVE ATLETERNE ET BILLEDE AF HVORDAN DERES AKTUELLE KROPSKOMPOSITION ER OG VED
REGELMÆSSIGE MÅLINGER OVERVÅGE UDVIKLINGEN.



MÅLING AF LAKTAT

TESTEN GENNEMFØRES IFM. VO₂ MAX TESTEN.

FORMÅL:

AT FÅ FASTLAGT ATLETERNES AEROBE OG ANAEROBE-TÆRSKEL (MÆLKESYRE TÆRSKEL) FOR AT OPTIMERE DIN TRÆNING. JO MINDRE LAKTAT OPHOBNING UNDER HÅRD TRÆNING, JO BEDRE.

MAKSIMAL STYRKETEST

TESTENS ØVELSER TILPASSES ATLETERNES BEHOV.

FORMÅL:

AT KONTROLLERE GENNEM REGELMÆSSIGE TEST, AT DER ER EN FREMGANG I ATLETERNES TRÆNING.

ALTERNATIVT KAN BRUGES FORSVARETS FYSISKE TEST, SOM VED HJÆLP AF 5 ØVELSER, KONTROLLERE ATLETENS ALMENE FYSISKE TILSTAND.



ALTERNATIVE TEST

FØLGENDE TEST KAN ANVENDES:

- COOPERS LØBETEST (MAKSIMAL ILTOPTAGELSE)
- YOYO UDHOLDENHEDSTEST (MAKSIMAL ILTOPTAGELSE)
- YOYO INTERVAL RESTITUTION (ANAEROB KAPACITET)
- FORSVARETS FORHINDRINGSBANE (LAKTAT TOLERANCE)



KRAFTCENTER TEMADAGE

- RESTITUTION
- SKADESFOREBYGGELSE
- KOST OG VÆSKE
- STYRKETRÆNING
- ØKONOMI
- SPORTSPSYKOLOGI
- ANTI DOPING DANMARK



RESTITUTION

- GENNEMGANG AF TEAM DANMARKS RESTITUTIONSKONCEPT (2-3 TIMERS MODUL).



SKADESFOREBYGGELSE OG SKADESBEHANDLING

- PROFYLAKSE (FOREBYGGELSE AF IDRÆTSSKADER)
- MÅLSÆTNING
- PROGRESSIV TRÆNING
- OPVARMNING
- AFKOBLING EFTER TRÆNING OG KAMP
- RICEM PRINCIPPET
- STIGEPRINCIPPET
- OPTAPNING.
- VARIGHED 3-4 TIMER.

KOST OG VÆSKE

- BEREGNING AF BASALT HVILESTOFSKIFTE
- BEREGNING AF MET OG PAL VÆRDI.
- GENNEMGANG AF MIKRO- OG MAKRONÆRINGSSTOFFER.
- GENNEMGANG AF VITAMINER OG MINERALER
- VÆSKES BETYDNING FOR PRÆSTATIONSEVNEN
- 3-4 TIMERS MODUL



STYRKETRÆNING

- BEGREBER IFM. STYRKETRÆNING
- GENNEMGANG AF ØVELSER TIL MUSKELGRUPPER
- GENNEMGANG AF KORREKTE LØFT
- PLANLÆGNING AF STYRKETRÆNINGSPROGRAM
- RESTITUTION IFM. STYRKETRÆNING
- 3-4 TIMERS MODUL



ØKONOMI

- FORMÅLET MED AT HAVE STYR PÅ SIN EGEN ØKONOMI SOM ATLET.
- GENNEMGANG AF BUDGET
- UDFÆRDIGELSE AF BUDGET
- 3-4 TIMERS MODUL.



SPORTSPSYKOLOGI

- GIVE ATLETERNE EN GRUNDLÆGGENDE FORSTÅELSE OG VIDEN OM HVAD SPORTSPSYKOLOGIEN RUMMER
- REDSKABER TIL HVORDAN DE KAN ARBEJDE MED DE FORSKELLIGE ELEMENTER
- 3-4 TIMERS MODUL.

DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER



ANTI DOPING DANMARK

- GENNEMGANG AF ANTI DOPING DANMARK REPRÆSENTANTER (2-3 TIMERS MODUL).

DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER



SPØRGSMÅL OG AFRUNDING

DANMARKS BRYDEFORBUNDS NATIONALE KRAFTCENTER



NKFC



I SAMARBEJDE MED
GULDBORGSUND KOMMUNE
OG BK THOR

Program for weekenden

Lørdag

- | | |
|---------------|---|
| 16.00 – 16.10 | Velkomst og kaffe / kage |
| 16.10 – 16.30 | Oplæg v/ Næstformand og Sportschef fra DB |
| 16.30 – 17.00 | Oplæg v/ Guldborgsund Kommune |
| 17.00 – 17.30 | Oplæg v/ CELF og BK Thor |
| 17.30 – 18.00 | Oplæg v/ Sportschefen |
| 18.00 – 18.30 | Spørgsmål og afrunding af oplæg |

18.30 – 19.30 Aftensmad i klubhuset

19.30 – 20.30 **Foredrag v/ (overraskelse)**

20.30 – 00.00 **Socialt samvær**

Søndag

08.00 – 09.00 **Morgenmad**

09.00 – 11.30 **Bustur – afg. fra Hotel Falster**

11.30 – 12.30 **Frokost i klubhuset**