

**Velkommen til
prøvetræning i**



HVIDOVRE
ATLETIK & MOTION



**HVIDOVRE
KOMMUNE**

**K S
O 99**

KAISER SPORT & ORTOPÆDI

HVIDOVRE
ATLETIK & MOTION

Vi håber at du bliver vores nye klubkammerat!

Velkommen til ungdomsafdelingen i Hvidovre Atletik og Motion (HvAM). Herunder finder du nogle praktiske informationer om klubben.

Atletik

Atletik er en meget alsidig sportsgren, og bliver derfor aldrig kedelig. Som medlem af Hvidovre Atletik børne- og ungdomsafdeling kommer du til at prøve kræfter med rigtig mange af atletikkens mange forskellige discipliner, som fx længdespring, sprint, hækkeløb, højdespring, kuglestød og spydkast, så der er noget for enhver smag. Du er garanteret en sjov, udfordrende og varieret træning.



Træningen

Vi træner én til flere gange om ugen, afhængig af hvilket hold du går på – hele året rundt. Træningen er meget varieret, og for børnene indgår mange forskellige lege, spil og øvelser, som alle indeholder elementer af bevægelser og teknik til de forskellige discipliner. Om sommeren træner vi udenfor på Hvidovre Stadion, og om vinteren træner vi indendørs i vores atletikhal, der ligger lige ved siden af stadion.

Alle vores dygtige ungdomstrænere er uddannet, og de fleste er selv aktive udøvere i klubben. Træningen følger Hvidovre Kommunes ferie og lukkedage, så der er ikke træning, når skolerne holder lukket. Dette gælder fra 5-13 år.

Udstyr

Det kræver ikke meget udstyr at starte til atletik. Som udgangspunkt skal du bare have et par fornuftige løbesko og noget træningstøj du kan bevæge dig i.

Prøvetræning

Du er velkommen til at komme og få en prøvetime, inden du melder dig ind. Giv gerne træneren din eller dine forældres mailadresse og mobilnr. til første træning, så vi altid kan få fat i jer.

Indmeldelse og kontingent

Indmeldelse foregår via klubbens hjemmeside

<https://www.hvidovre-atletik.dk/klubben/bliv-medlem/> hvor du også kan læse mere om medlemsbetingelserne.

Kontingentet opkræves automatisk via PBS halvårligt, og kontingentsatserne er:

Mini Atletik	6-7 år	840 kr.
Børn	8-11 år	960 kr.
Junior	12-15 år	1320 kr.
Store junior	16-18 år	1.500 kr.
Ung senior	18-24 år	1.500 kr.

Følg med

Det meste information omkring stævner foregår via vores forskellige Facebook grupper, på mail eller via hjemmesiden.

Spørgsmål?

Du er altid velkommen til at kontakte os hvis du skulle have spørgsmål.

Klubadministrator

Susan Ebbesen

Mobil

susan@hvidovre-atletik.dk

Sportsdirektør

Michael Bruun Jepsen

Mobil 27 292 519

michael@hvidovre-atletik.dk

Hvidovre Atletik & Motion - Sollentuna Allé 1 - 2650 Hvidovre

CVR-nummer: 33833407

E-mail: info@hvidovre-atletik.dk

www.hvidovre-atletik.dk

Hvidovre AM fornufts-regler

- Vi er et forpligtende fællesskab, så det betyder, at både børn og forældre forventes at hjælpe til undervejs i sæsonen.
- Idræt for børn skal være en leg!
- Vi vil gerne skabe et træningsmiljø som alle synes er sjovt og spændende at være en del af.
- Her vægter vi et godt socialt sammenhold og positiv stemning på holdet!
- Det vigtigste er at man trives og har det sjovt sammen med sine venner.
- Giv ros og opmuntring til alle i miljøet - ikke kun dit eget barn,
- Giv opmuntring i både medgang og modgang.
- Undgå at fokusere for meget på resultatet – spørg hellere om det har været sjovt, spændende etc.
- Husk at klubbens ledere/trænere, som gør et stort stykke frivilligt arbejde, måske har brug for en hjælpende hånd ind imellem. Spørg derfor hellere en gang for meget end en gang for lidt, om der er noget, som du kan hjælpe med.
- Husk at du som forældre bør være til stede indimellem - uden mobiltelefon, både til træning og til stævner.
- Atletik-aktiviteter skal foregå i et rus frit, alkoholfrit og røgfrit miljø.



HV
ATLE

RE
ION