****

**Svenska Handbollförbundet, Norrbottens Handbollförbund och Västernorrlands och Jämtlands Handbollförbund bjuder in till en digital inspirationsföreläsning om Handboll Fitness.**

Det övergripande syftet med Handboll Fitness är att göra handbollen tillgänglig för de som vill testa handbollen och/eller komma tillbaka till dess gemenskap utan krav på erfarenhet, ambitionsnivå eller tävling. Handboll Fitness finns som ett komplement till den befintliga träningsverksamheten som öppnar upp för ett allsidigt, roligt och flexibelt träningspass för den som vill träna handboll utan binda sig till matchspel.

I grund och botten handlar passet om ett enkelt genomförande då det krävs få resurser, ingen formell ledare för att genomföra passet och ett allsidigt träningspass som utgår från **Puls-Power-Play**. Målgrupper för konceptet kan vara tonåringar, f.d. spelare, ledare, 60+, föräldrar, sponsorer, mixade grupper eller familjeträning. Det är föreningen som sätter ramar utefter sitt behov.

**Ur innehållet:**Motionsidrottens positiva effekter - Hur kan Handboll Fitness skapa föreningsutveckling.

Under timmen kommer Camilla och att presentera tanken bakom Handboll Fitness och vad konceptet kan bidra med för föreningen. Vi kommer att gå igenom hur passen kan gå till och vilka konceptet kan vända sig till. Vi kommer även få höra om goda exempel från några handbollsföreningar. Här finns det möjlighet att ställa frågor kring träningskonceptet och om hur ni kommer igång med Handboll Fitness i er förening.

**Vem kan anmäla sig:** Personer från olika områden i föreningen är varmt välkomna då konceptet vänder sig till alla: Det kan vara exempelvis förälder, spelare, styrelse- eller kommittémedlem eller till och med en extern part från tex kommunen eller en sponsor.

Deltagande är gratis och webbinariet hålls över Microsoft Teams.

**Länk:** [Klicka här om du vill ansluta till mötet](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3Ameeting_NDEwNTRkZWMtNWU1Ni00ODhlLWIyYzgtZDE1NGEzNjU1OTY4%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%229c618b0b-4889-461c-bd9c-53f0434211e4%22%2c%22Oid%22%3a%221eca2ac0-79c7-485e-a2e8-e1743374c1d5%22%7d)

**Datum och tid**: torsdag 21 januari kl.1800–1900

**Information om utbildningarna:** [**https://www.svenskhandboll.se/HandbollFitness/Utbildning/**](https://www.svenskhandboll.se/HandbollFitness/Utbildning/)

**Inspiratör och projektledare SHF Handboll Fitness:**Camilla Rohlén

**Läs mer om Handboll Fitness:**

[**https://www.svenskhandboll.se/HandbollFitness/**](https://www.svenskhandboll.se/HandbollFitness/)

[**https://www.sportfitness.nu/OmSportFitness/HandbollFitness/**](https://www.sportfitness.nu/OmSportFitness/HandbollFitness/)