



High Five Handboll – Träff 3

TEMA Hand the Ball och Handboll Fitness

Sävsjö den 3 september kl. 10 – 16

Välkommen till High Five Handboll och träff nr 3!!! Denna träff arrangeras av Sävsjö HK tillsammans med Handbollförbundet Syd och RF-SISU Småland.

Under denna spännande dag erbjuds du som deltagare en kombinerad utbildning i Hand the Ball och Handboll Fitness. Både Hand the Ball och Handboll Fitness är viktiga byggstenar för att utveckla svensk handboll och har som syfte och mål att öka attraktiviteten för handbollen som sport och möjliggöra för föreningen att nå fler målgrupper och få dem att stanna kvar i föreningen längre.

Målgrupper för denna utbildningsdag är befintliga ledare, spelare, föräldrar och spelare som kanske nyligen slutat och som nu ges möjlighet att komma tillbaka till föreningen.

Hand the Ball vill uppmuntra barn och unga till ökad rörelseglädje och fysisk aktivitet. Hand the Ball fungerar utmärkt som spelform i skolor och i idrottssvaga områden där handbollen och idrottsrörelsen i stort har svårt att nå ut. Hand the Ball kan självklart även implementeras i den ordinarie verksamheten i föreningen. Läs mer om [Hand the Ball här](#).

Handboll Fitness är ett utmärkt sätt att utöva motionshandboll på inom föreningen. Handboll Fitness erbjuder en enkel och varierande träningsform för den som vill träna med handbollen i centrum utan att förbinda sig till något matchspel. Det ska vara välkomnande för deltagarna att komma till ett gruppträningspass fylld av gemenskap där du kan lira lite handboll och få upp pulsen och svettas lite grand. Lär mer om [Handboll Fitness här](#).

Dagens tidsramar

10-13:30 Hand the Ball

13:30-14:15 Lunch

14:15-15:45 Handboll Fitness

Dagen bjuder på fysisk aktivitet, teoripass och god mat. Varmt välkomna!

[>>Klicka här för mer information och för att anmäla dig<<](#)