



# EMPOWERMENT THROUGH FOOTBALL

Futebol dá força erbjuder nu **workshops** med syfte att stärka unga tjejer - på idrottsfältet och vidare i livet.

På Futebol dá força ser vi idrottens potential för att stärka tjejers självkänsla och självförtroende. Genom interaktiva workshops om träning, hälsa och inre styrka ger vi unga idrottstjejer konkreta verktyg för att de skall må bra, utvecklas fysiskt liksom mentalt och framförallt våga tro på sig själva och uppnå sina drömmar.

## HUR DET GÅR TILL:

Alla workshops är 120 min långa och är speciellt utformade för unga idrottstjejer och kvinnor. Under dessa tillfällen är ni med och bidrar till ett fördjupat lärande om hur unga tjejer kan förhålla sig på ett positivt och stärkande sätt till kost, träning, skönhetsideal och prestation.

## VAD VI GÅR IGENOM:

Del 1 handlar om skönhetsideal, självkänsla & självförtroende

- Media och sociala medier
- Tron på den egna förmågan
- Tron på det egna värdet
- Stärka individen
- Feedback
- Idealjag / realjag
- Känsla uttryck

Del 2 handlar om kost, träning & återhämtning

- Kroppens bränsle
- Mål för mål
- Energibalans
- Genetik
- Funktionell träning
- Nedbrytning & uppbyggnad
- Återhämtningens alla skepnader

## JENNIFER



Jennifer Ljungberg utbildad hälsopedagog, personlig tränare, kostrådgivare & ledare inom Futebol dá força

## MARIA



Maria Flodqvist utbildad hälsopedagog, personlig tränare, kostrådgivare, instruktör & ledare inom Futebol dá força.

FÖR MER INFORMATION OCH PRISER KONTAKTA OSS PÅ:

Mail: [boka@futeboldaforca.com](mailto:boka@futeboldaforca.com)

Mobil: + 46 733 44 43 25