Hvornår: 8. marts 2025, kl. 10-15
Hvor: Grøndal Multicenter, hvidkildevej 64, 2400 København NV
Hvem: Første del er kun for piger/kvinder, anden del er for alle interesserede i kampidræt

Fejr Kvindernes Kampidrætsdag 2025 sammen med andre kampidrætter

Kvindernes kampidrætsdag falder i år på en lørdag – det vil vi gerne fejre med jer! Den 8. marts inviterer vi derfor piger og kvinder til at afprøve forskellige kampidrætter i løbet af formiddagen og afslutter med to spændende oplæg om fordelene ved at træne på tværs af køn og her er alle velkomne. Man kan deltage i hele eller dele af dagen.

De sidste måneder har vi sat spot på, hvordan kampidræt er noget helt særligt for piger og kvinder i alle aldre. Vi har skrevet portrætter, lavet arrangementer og udbredt den gode historie om foreninger, der allerede har lavet gode initiativer for at støtte piger og kvinder i kampidræt. Tak for at tage godt imod det hele. Nu vil vi afslutte med et brag af et event, hvor vi hylder pigerne sammen.

Program for dagen:

- **10.00**: Fælles opstart
- **10.20-11.50**: Tre runder, hvor man kan afprøve forskellige kampidrætter (kun for piger/kvinder)
  Fægteklubben Trekanten • Brønshøj Judo Club • Bispebjerg Kickboxing • Østerbro Shotokan Karate • Bokseklubben Kelly
- **12.00-12.45**: Fælles opsamling og åben café
- **13.00-13.45**: Mulighed for at tale med foreningerne
- **14.00-14.20**: Oplæg 1: Coach Kim Dietrichsen om fordelene ved at træne drenge/piger sammen (for alle)
- **14.30-14.50**: Oplæg 2: Tidl. Team Danmark-direktør Lone Hansen om træning på tværs af køn (for alle)
- **15.00**: Fælles hyldest, hvor vi skåler for piger og kvinder i kampidræt. Afslutningsvis mulighed for netværk på tværs af stilarter, specialforbund og organisationer.

Hvorfor skal du deltage?

🧠 Opnå ny viden: Få indsigt fra et trænerperspektiv med fokus på udbyttet af træning på tværs af køn.

🥋 Afprøve en kampidræt: Få et indblik i forskellige kampidrætter og prøv dem på egen krop.

🤝 Netværk med branchefolk: Netværk på tværs af foreninger, stilarter, specialforbund og organisationer.

🥂 Fejr sammen: Deltag i fejringen af fællesskabet og hyld det kollektive engagement i at få flere piger og kvinder involveret i kampidræt.

Eventet afholdes i Grøndal Multicenter, København, og det er gratis. Læs mere og tilmeld dig her.

Vi ser frem til at se en masse kampsportsglade folk!

De bedste hilsner Specialforbundene og DGI Kampidræt