



DGI

# Styrk trivslen!

Trænger jeres elever eller studerende til at booste sammenholdet og trivslen?

Book en trivselsdag på Kongelundsfortet med fokus på at styrke jeres fællesskab og trivsel gennem sjove og udfordrende outdoor-aktiviteter.

Træklatring · Stand up paddle · Lasertag · Bålmad  
MTB · Kano · Kajak · Naturtræning · Overnatning

“

"Vores elever gik ikke kun derfra glade, men også med en større forståelse af egne styrker og svagheder, samt hvad det kræver at indgå i og være et team."  
Niklas Jessing, underviser på Ørestad Gymnasium

# Indhold trivselsdage

En trivselsdag kan indeholde aktiviteter som:

- **NATURE GAMING.** Lasertag og kampelege der sætter gang i adrenalin, bevægelse og fantasi.
- **TRÆKLATRING** og rebaktiviteter i skoven.
- **STJERNELØB** med fokus på samarbejde og fart over feltet.
- **VANDAKTIVITETER.** Stand up paddle, kajak, kano og selvbyggede tømmerflåder.
- **MOUNTAINBIKE.** Teknik, fart og leg.
- **NATURTRÆNING.** Fysisk træning med naturen som medspiller.
- **VILD MAD OG BÅL.** Vi finder spiselige planter i naturen og laver mad på bål.
- **OVERNATNING** og etablering af lejr. Oplev natten i naturen.

En trivselsdag kan varieres både ift. gruppestørrelse, aldersgruppe, aktiviteter, varighed og fokus for dagen.

Vi tager en dialog med jer, for at finde den løsning som passer til jeres ønsker, budget og behov.

Kontakt: [morten.christensen@dgi.dk](mailto:morten.christensen@dgi.dk) / 20 36 44 86