

Fysisk Træning

Tilmelding til kurset **Fysisk Træning** er nu åben.

Som følge af en stigende efterspørgsel på kvalificerede trænere og instruktører, som kan hjælpe til både i klub- og forbundsregi kommer nu muligheden for at opnå overordnet kendskab til de basale principper inden for fysisk træning.

Formål og forudsætninger

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne en indføring i de basale principper inden for fysisk træning, således deltageren på sigt kan varetage en rolle som træner og instruktør. Kurset er endvidere en del af flere kommende aktiviteter, hvor personer med interesse for styrkeløft og træning generelt, vil kunne supplere deres nuværende viden på præcis de områder, de føler behov for.

Klubberne kan indstille et eller flere af deres medlemmer til at deltage i kurset Fysisk Træning. Forudsætningen er, at vedkommende brænder for sporten og har et ønske om inden for en overskuelig fremtid at være træner eller hjælpetræner i en eller flere klubber under DSF. Derudover skal der være en lyst til at dygtiggøre sig inden for området grundlæggende fysisk træning.

**Efter gennemført uddannelse udleveres bevis på,
at deltageren har gennemført kurset Fysisk Træning**

Indhold

Uddannelsen vil indeholde både praktiske og teoretiske elementer. Fokus vil dog være på den teoretiske del. Nedenstående emner vil blive berørt i større eller mindre omfang.

Teoretiske emner:

- Basal Anatomi og Fysiologi
- Opvarmning, Bevægelighedstræning, Kredsløbstræning og styrketræning
- Teknisk træning og Mentaltræning
- Idrætsskader
- Ernæring
- Biomekanik
- Doping

Praktiske emner:

- Praktisk gennemgang af udvalgte styrkeøvelser

Undervisningsmateriale

Undervisningsmateriale fremsendes pr. mail, når betalingen er registreret.

Tid og sted

Uddannelsen afvikles lørdag d. 27/9-2014 i Horsens Styrkeløft Klub,
Ormhøjgårdsvej 10, 8700 Horsens. Mødetider fremgår af nedenstående program.

Deltagergebyr

Prisen er 300,- kr.

Der serveres en sandwich og lidt at drikke i forbindelse med kurset.

Vi opfordrer klubberne til at betale for deres deltagere på kurset.

Refusion af deltagergebyret til uddannelsen

I kan benytte jer af, at jeres klub muligvis kan få refunderet nogle af omkostningerne ved at sende jer på uddannelse. Det varierer fra kommune til kommune, hvor stort tilskuddet er og nogle kommuner giver desværre intet tilskud. Tjek derfor på den enkelte kommunes hjemmeside eller kontakt kommunen direkte for at høre, hvilke muligheder I har.

Tilmelding og betaling

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen
(petera@styrke.dk) senest d.15/9-2014.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Betaling

Betaling skal finde sted samtidigt med tilmelding. Tilmelding er først gældende, når betaling er registreret.

Betaling af tilmeldingsgebyr sker ved indbetaling til forbundets konto, reg.nr. 9570 konto nr.: 6498256. Ved indbetaling påføres følgende ved enkeltmands-tilmelding "navn+Fys tr" og ved samlet klubtilmelding "klub+antal+fys tr".

Program for dagen

- Kl. 09.00 Velkomst over en kop kaffe og kort gennemgang af dagens program
- Kl. 09.15 Følgende emner berøres i varierende grad:
Fysisk træning overordnet
Anatomi og Fysiologi
Energiomsætning og opvarmning
Kredsløb og kredsløbstræning
Muskeltræning
Koordinations- og bevægelighedstræning og testning
Idrætsskader og ernæring
Biomekanik og doping
- Kl. 12.00 Frokost
- Kl. 12.30 Der arbejdes videre med ovenstående emner.
- Kl. 15.00 Pause
- Kl. 15.15 Der arbejdes videre med ovenstående emner.
- Kl. 17.45 Afslutning på dagens program. Beviser på afsluttet kursus udleveres.
- Kl. 18.00 Tak for i dag ☺

Bemærk venligst:

Medbring selv papir, blyant mm., såfremt du ønsker at tage notater. Det forventes, at det fremsendte kompendie er gennemlæst inden kursets start. Kompendiet fremsendes pr. mail, når betalingen er registreret.