



INVITATION

Selvtræner

Fitness kursus

- Instruktøruddannelse i fitness for 60+

Bliv 60+ Selvtræner fitnessinstruktør. Kom på kursus med andre og blive uddannet til, at kunne give andre fitness interesserede en god start på deres selvtræning.

INDHOLD

Et Selvtræner fitness kursus består af følgende;

- 2-dagskursus (12 timer) med kursusindhold omkring emnerne kroppen, træningslære og instruktørrolle, brug af fitness maskiner, "lav dit eget program".
- Efterfølgende inviteres deltagerne til et 1-dagskursus (6 timer) med fokus på udarbejdelse af progressivt træningsprogram samt erfaringsudveksling



TID OG STED

Del 1 (2-dagskursus) afholdes d. 18. – 19.marts 2017

Mødetid: kl. 9.30

Sluttidspunkt: ca. 15.30

Kursussted:

Sundhedscenter Espens Vænge

Espens Vænge 44

2630 Taastrup



PRIS OG TILMELDING

Deltagerpris: 1500 kr. pr deltager for alle tre kursusdage

Kurset er incl. fuld forplejning og kursusmateriale.

Tilmelding foregår på www.dai-sport.dk se under "Uddannelse".

Sidste frist for tilmelding er den 1. marts 2017.



GIV EN KOP KAFFE

Hvis din kursusdeltagelse er en del af en tanke om at "gøre noget i regi af en forening", så vil DAI senioridrætskonsulent Poul Sølvstein gerne komme forbi. Det koster kun en kop kaffe. Han træffes på mail: poul@dai-sport.dk eller mobil: 4040 0587 Du kan få hjælp til;

- Hvordan laver vi en forening"- jura, generalforsamling, bestyrelse m.m.
- Rekruttering – hvordan kommer vi godt i gang?
- Forsikringsforhold
- Det gode samarbejde med fysioterapeuterne lokalt?