
FITNESS
FOR
ALLE
Hold foreningen i form
med uddannelser og kurser
BEVÆG
DIG FOR
LIVET
GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND
DGI



SAMMEN ER VI ENDNU BEDRE!

Bevæg dig for livet – Fitness

Bevæg dig for livet – Fitness er en fælles fitnessafdeling for DGI og GymDanmark, som udvikler og styrker fitness i foreningerne. Det starter med dig – og involverer hele Danmark.

DGI og GymDanmark har samlet kræfterne i en fælles fitnessafdeling, Bevæg dig for livet – Fitness, til gavn for dig og din forening

Nu er det blevet endnu lettere at få inspiration og rådgivning samt at vælge de fitnessuddannelser, der passer bedst til foreningens behov.

DGI og GymDanmark har nemlig etableret en fælles fitnessafdeling, Bevæg dig for livet – Fitness, som tager sig af alle aktiviteter i forbindelse med fitness i foreningerne. Formålet med fitnessafdelingen er at få endnu flere danskere til at dyrke fitness i en forening.

Se mere på bevaegdigforlivet.dk/fitness

Bevæg dig for livet – Fitness tilbyder:

Rådgivning og sparring

- Udvikling af eksisterende fitnesstilbud og -aktiviteter
- Opstart af foreningsbaseret fitnesscenter, herunder mulighed for låntagning
- Opstart af andre fitnessaktiviteter, f.eks. outdoor træning
- Kommunikation og markedsføring ift. fitnessrelaterede aktiviteter

Uddannelser og kurser

- Målrettet træning inden for fitness, både individuel træning og holdtræning

Så kontakt Bevæg dig for livet – Fitness, hvis du vil styrke fitnessaktiviteterne i din forening!



UDDAN INSTRUKTØRER OG STYRK FORENINGEN

Uddannelse og kurser er et af Bevæg dig for livet – Fitness' kerneområder, fordi gode instruktører er med til at skabe en stærk forening. Bevæg dig for livet – Fitness tilbyder forskellige basisuddannelser og en stribe uddannelser af kortere og længere varighed. Derudover tilbyder DGI's landsdele og GymDanmark forskellige inspirationskurser.
Se aktuelle uddannelser og kurser på bevaegdigforlivet.dk/fitness/kursuskalender

INSPIRATIONSKURSER

	BASISUDDANNELSE/KURSUS	UDDANNELSER/KURSER
INDIVIDUEL	**Fitnessinstruktør** (40t)	▪ Fitnessvejleder (14t) ▪ Fitnessinstruktør Senior (10t) ▪ Frivægtstræning - overkrop (3t) ▪ Frivægtstræning - underkrop (3t) ▪ Mobilitetstræning (3t) ▪ Tekniktræning (3t) ▪ Fitnessinstruktør - Brush up (5t)
FUNKTIONEL	**CrossGym®** (40t) **Funktionel Basis** (6t)	▪ Funktionel Outdoor (4t) ▪ Kettlebell (12t)
KOREOGRAFI	**Basis i Koreografi** (10t) **Dance** (9t) **TeenDance** (10t)	▪ Puls og Styrke (30t)
BODY & MIND	**Yoga** (60t) **Børneyoga** (46t)	▪ Yoga – øvelser og inspiration (7t) ▪ Yoga Hands-on (11t)
INDOOR CYCLING	**Indoor Cycling** (40t)	▪ Inspirationskurser

INDIVIDUEL

Fitnessinstruktør (basisuddannelse, 40 timer)
Bliv klædt på til at undervise i fitnesscentret og lave individuelle træningsprogrammer. På uddannelsen får du både teorien på plads med anatomi og fysiologi samt praktikken med bl.a. konditions-, muskel- og bevægelighedstræning samt træningsplanlægning.

Fitnessinstruktør Senior (10 timer)
Seniorer har særlige muligheder og begrænsninger i forhold til træning, og det er vigtig viden for at kunne planlægge fitnessforløb for seniorer. Du får bl.a. indsigt i aldersrelaterede forandringer, mentale barrierer og nye træningsmuligheder, som både kan bruges i forbindelse med hold- og individuel træning.

Frivægtstræning – overkrop (3 timer)
Få inspiration og nye øvelser til træningen – øvelserne er en kombination af flerledsøvelser og isolationsøvelser med udgangspunkt i kroppens anatomi.

Frivægtstræning – underkrop (3 timer)
Du får både en teoretisk gennemgang af underkropsmusklernes anatomi samt mange praktiske øvelser, f.eks. variationer af kendte øvelser og nye øvelser til inspiration samt konkrete mobilitetsøvelser, som du kan tage med i træningslokalet.

Mobilitetstræning (3 timer)
Hvordan kan dine medlemmer få større bevægelighed, så de kan bevæge sig lettere og mere effektivt? Få svaret samt et hav af gode mobilitetsøvelser, der øger både mobilitet og styrke. Lige til at bruge i fitnesscentret eller i anden træning, hvor mobilitet er vigtig.

Tekniktræning (3 timer)
Få endnu større viden omkring de principper, som er afgørende for øvelsesteknik, samt en række regler og eksempler på god teknik i forskellige typer øvelser. Du lærer også at rette teknik.

Fitnessvejleder (13 timer)
På kurset bliver du klædt på til at være en god vært og vejleder i fitnesscentret. Du lærer basal træningsvejledning, specielt i fht. frivægtstræning og balancetræning, at indstille maskinerne samt hvilke maskiner, der træner hvad.

Fitnessinstruktør - Brush up (5 timer)
For dig, der vil genopfriske og opdatere din viden fra fitnessinstruktøruddannelsen. Der er bl.a. fokus på programlægning, øvelsesteknik, basal træningslære, nye øvelser og ny viden på træningsfronten.

FUNKTIONEL



CrossGym®
(basisuddannelse, 40 timer)
Vild med intens træning med maksimale udfordringer? CrossGym er en kombination af cardio, styrke og gymnastik, og du lærer at bruge elementer fra alle tre dele og opbygge udfordrende træningsprogrammer. Uddannelsen giver dig desuden viden om fysiologi, forebyggelse af skader mv.

Funktionel Basis
(basisuddannelse, 6 timer)
På Funktionel Basis lærer du de mest almindelige øvelser med egen kropsvægt, f.eks. pushup og squat, samt flere varianter af øvelserne. Og du bliver uddannet til at opbygge en højintens træning med opvarmning, WOD's og nedkøling.

Funktionel Outdoor (4 timer)
Tag træningen med ud i det fri – og brug naturens redskaber! Du bliver klar til at sammensætte en enkel og benhård træning med udgangspunkt i intervalløb, pulsøvelser og styrketræning med egen kropsvægt.

Kettlebell (12 timer)
Vild med træning, der giver sved på panden og mærkbare resultater? Kettlebell er effektiv træning med funktionelle øvelser med kettlebells. Du lærer instruktionsteknik, opvarmningsøvelser samt opbygning af træningsforløb.



KOREOGRAFI

Basis i Koreografi (basisuddannelse, 10 timer)
Få et godt fundament for holdtræning, hvor du lærer om rollen som instruktør, musikforståelse, cueing, timeopbygning, bevægelsesanalyse m.m.

TeenDance (basisuddannelse, 10 timer)
Lær at undervise og inddrage teenagere, der elsker at danse og er vilde med fed musik. Du får redskaber til undervisningen, bl.a. hvordan de unge kan være med til at udvikle koreografierne, lærer om grundtrin, bevægelser og opbygning af koreografi, musikteori samt at styre en battle.

Dance (basisuddannelse, 9 timer)
Vil du være med til at gøre træningen til en fest? Og at få musik og bevægelse til at gå op i en højere enhed? Så er Dance lige sagen! Dance kombinerer fitness og dans, og du lærer bl.a. om forskellige trin, opbygning af timen, cueing og musikteori.

Puls og Styrke (30 timer)
De mest effektive træningsformer samlet i ét koncept med inspiration fra bl.a. Tabata, H.I.I.T-intervaltræning, bodytoning, cirkeltræning og powerøvelser. Du lærer at lægge effektive programmer med øvelser, der får pulsen op og smilet frem.

Yoga (basisuddannelse, 60 timer)
Yogaundervisningen bygger på traditioner inden for Hatha Yoga, og du lærer bl.a. at sammensætte et program, at kende en række basis- og videregående øvelser samt får viden om åndedrættets betydning, meditation, afspænding mv.

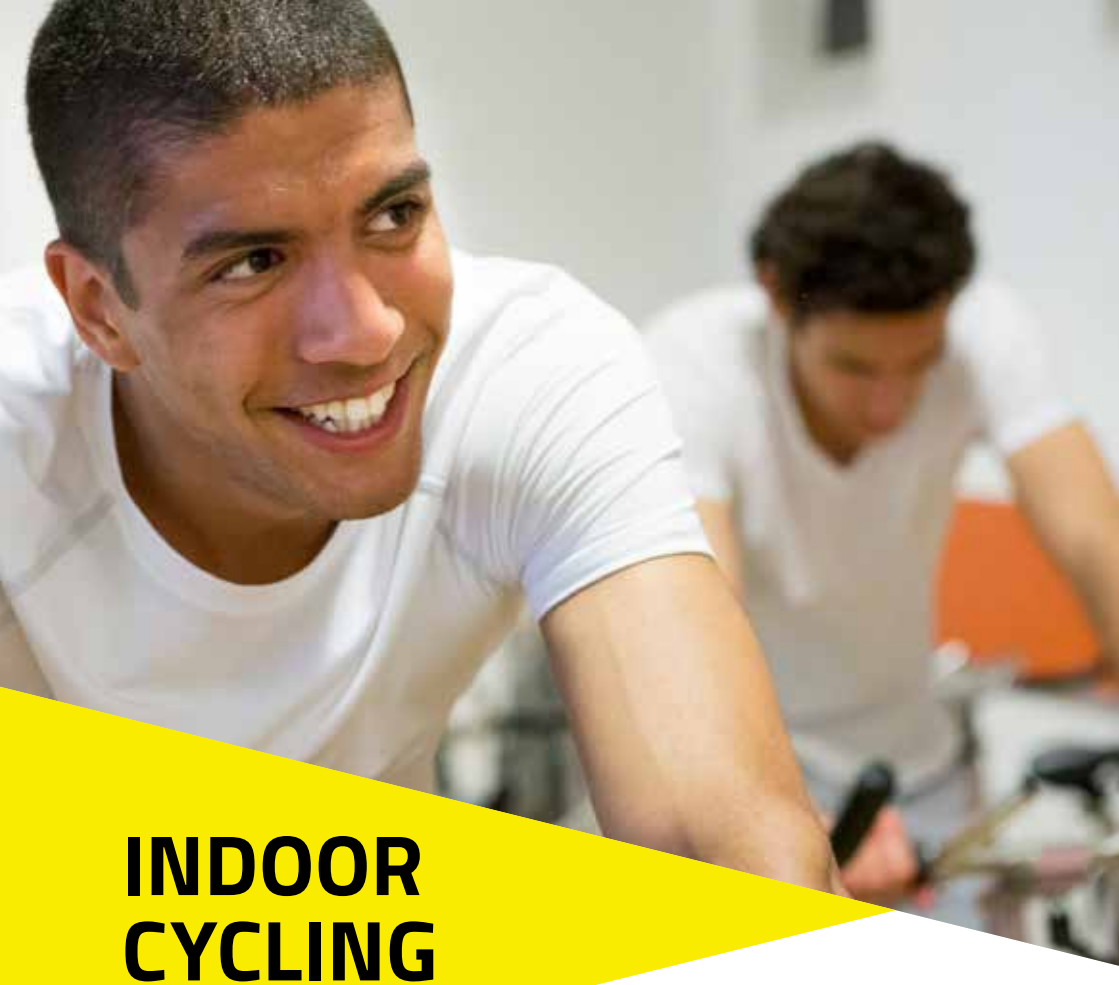
Yoga Hands-on (11 timer)
Kurset, hvor du går i dybden med at kunne justere dine deltagere. Gennem dialog og erfaringsudveksling samt praktiske øvelser lærer du at bruge verbale og fysiske justeringer.

Børneyoga (basisuddannelse, 46 timer)
På børneyogauddannelsen lærer du de særlige redskaber, du skal bruge, når du underviser børn. Yogaen skal leges ind gennem storytelling, yogalege og temaer, og på uddannelsen får du desuden færdige *to go* yogalektioner til børnehavebørn, indskolingsbørn, tweens og teenagere.

Yoga - øvelser og inspiration (7 timer)
Perfekt til dig, der kender og behersker de kendte øvelser, og som ønsker at tilføje endnu flere øvelser og variationer og blive en endnu bedre instruktør.

BODY & MIND





INDOOR CYCLING

Indoor Cycling
(basisuddannelse, 40 timer)
Bliv parat til en sveddryppende og effektiv kredsløbstræning, hvor du skal inspirere og motivere. Du lærer at finde den rigtige musik og sammensætte et udfordrende program, at instruere i korrekte kørestillinger samt om cyklens funktioner, muligheder mv.

VIL DU VIDE MERE?

Bevæg dig for livet – Fitness' uddannelser og kurser administreres og udbydes af GymDanmark og DGI's landsdelsforeninger. Kontakt os og få rådgivning om etablering eller udvidelse af jeres fitness-aktiviteter.

Bevæg dig for livet – Fitness

Sjælland, Bornholm og Øerne

Charlotte Agergaard (Sjælland og Øerne)	**26 75 20 04**	**charlotte.agergaard@bevaegdigforlivet.dk**
Ruben Lundtoft (Storkøbenhavn, Nordsjælland og Bornholm)	**29 40 68 60**	**ruben.lundtoft@bevaegdigforlivet.dk**

Nord-, Øst-, Vest- og Midtjylland

Jess Reese Jacobsen (Nord- og Østjylland)	**22 38 00 29**	**jess.reese.jacobsen@bevaegdigforlivet.dk**
Peter Poulsen (Midt- og Vestjylland)	**29 36 26 19**	**peter.poulsen@bevaegdigforlivet.dk**

Fyn og Sydjylland

Kasper Moritz Nielsen (Sønderjylland og Sydøstjylland)	**23 31 22 36**	**kasper.moritz.nielsen@bevaegdigforlivet.dk**
Trine Madsen (Fyn og Sydvestjylland)	**30 30 75 44**	**trine.madsen@bevaegdigforlivet.dk**

Katja Karlsen (kommunikation/markedsføring)	**40 98 99 89**	**katja.karlsen@bevaegdigforlivet.dk**
Simone May Agger (Administrativ konsulent)	**28 69 95 94**	**simone.may.agger@bevaegdigforlivet.dk**

Ved generelle forespørgsler om Bevæg dig for livet – Fitness kontakt chef Trine Merete Hagemann på tlf. 29 74 51 26

GymDanmark

GymDanmark	**43 26 26 01**	**info@gymdanmark.dk**

DGI

DGI Landskontoret	**79 40 40 40**	**info@dgi.dk**

Her kan du blive henvist til det relevante landsdelsforeningskontor.

Få yderligere information på bevaegdigforlivet.dk/fitness

Sammen om et aktivt Danmark
bevægdigforlivet.dk

TrygFonden NORDEA FONDEN DGI DIF

BEVÆG DIG FOR LIVET