



FITNESS FOR ALLE

Hold foreningen i form med
uddannelser og kurser

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND





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 overbygningskurser/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

	BASIS	OVERBYGNING
INDIVIDUEL	Fitnessinstruktør (40t) Fitnessvejleder (14t)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fitnessinstruktør Senior (10t) ▪ Frivægtstræning – overkrop (3t) ▪ Frivægtstræning – underkrop (3t) ▪ Mobilitetstræning (3t) ▪ Tekniktræning (3t) ▪ Fitnessinstruktør – Brush up (5t)
FUNKTIONEL	CrossGym® (40t) Funktionel Basis (6t) Udendørs Fitness (5t)	
KOREOGRAFI	Holdtræning Basis (10t) Dance (9t) TeenDance (10t) HIIT Online (6,5t)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puls og Styrke (30t)
BODY & MIND	Yoga (60t)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yoga – øvelser og inspiration (7t) ▪ Yoga Hands-on (11t)
INDOOR CYCLING	Indoor Cycling (40t)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.

Fitnessvejleder (basisuddannelse, 14 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 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.

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 anatomi, fysiologi, træningslære 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, WODs og nedkøling.

Udendørs Fitness (basisuddannelse, 5 timer)

Udendørs Fitness gør dig klar til at sammensætte en træning med udgangspunkt i udendørsarealerne og lærer dig at instruere i styrketrænings- og konditionsøvelser med øje for den enkelte deltagers niveau.



KOREOGRAFI

Holdtræning Basis (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 koreografiene, lærer om grundtrin, bevægelser og opbygning af koreografi, musikteori samt at styre en battle.

Puls og Styrke (30 timer)

De mest effektive træningsformer samlet i ét koncept med inspiration fra bl.a. Tabata, HIIT-intervaltræning, bodytoning, cirkeltræning og powerøvelser. Du lærer at lægge effektive programmer med øvelser, der får pulsen op og smilet frem.

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.

HIIT Online (basisuddannelse, 6,5 timer)

Bliv uddannet hjemme i din egen stue! På kurset stifter du bl.a. bekendtskab med intervaltræning, Tabata, powerøvelser samt instruktørrollen. Derudover får du helt eksklusivt 3 HIIT inspirationsvideoer.

BODY & MIND

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 i din yogaundervisning.

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.





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.

FLERE SKAL DYRKE FITNESS I FORENING

Få gratis hjælp til at udvikle jeres fitnessaktiviteter

Måske drømmer I om et udendørs fitnessanlæg? Måske vil I gerne tiltrække flere mænd? Måske vil I gerne etablere et fitnesscenter? Eller noget helt andet ...

Bevæg dig for livet – Fitness hjælper jer med at gøre jeres fitnessdrømme til virkelighed. Vi tilbyder bla. rentefrie lån og gratis rådgivning.

Se mere på bevaegdigforlivet.dk/fitness
eller send en mail til fitness@bevaegdigforlivet.dk,
så kontakter vi dig.

Bevæg dig for livet – Fitness tilbyder:

Rådgivning og sparring

- Udvikling af eksisterende fitnessaktiviteter
- Opstart af foreningsbaseret fitnesscenter, herunder mulighed for lån
- Etablering af udendørs fitnessanlæg, herunder mulighed for lån
- Samarbejdsaftaler med fokus på vækst
- Hjælp til kommunikation og markedsføring

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!

SAMMEN ER VI ENDNU BEDRE!

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.

Sammen om et aktivt Danmark
bevægdigforlivet.dk

TrygFonden

**NORDEA
FONDEN**

DGI



**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**