



Styrketræning

Tilmelding til kurset **Styrketræning** 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 styrketræning.

Formål og forudsætninger

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne en indføring i de basale principper inden for styrketræning, således deltageren på sigt kan varetage en rolle som træner og instruktør. Kurset er en del af flere 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 styrketræning. 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 styrketræning.

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

Indhold

Uddannelsen vil indeholde både praktiske og teoretiske elementer. Fokus vil dog være på den teoretiske del. Underviser vil være Kenneth Ringsmose. Han er uddannet Cand. Scient. Idræt og sundhed med speciale i præstationsfremmende styrketræning. Kenneth har uddannet instruktører, videreuddannet fysioterapeuter og kiropraktorer i styrketræning samt udviklet undervisningsmateriale omkring styrketræning. I det daglige fungerer han som personlig træner og er i skrivende stund i sidste fase af udviklingen af en undervisningsbog om styrketræning. Bogen skal udgives af Syddansk Universitetsforlag og retter sig blandt andet mod undervisning af idrætsstuderende og fysioterapeutstuderende på de videregående uddannelser.

Nedenstående emner vil blive berørt i større eller mindre omfang.

Teoretiske emner:

- Fysiologi i relation til styrketræning
- Bevægelseslære
- Biomekaniske forhold



Praktiske emner:

- Styrketræning i praksis
- Styrketræningsmetoder og forskellige programmer.

Undervisningsmateriale

Undervisningsmateriale fremsendes pr. mail, når betalingen er registreret.

Tid og sted

Uddannelsen afvikles lørdag d. 20/6-2015 i KSK, Hvidkildevej 64, 2400 København NV. Kurset kører fra 0930-1600.

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

Der er 25 pladser på kurset. Disse fordeles efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d. 12/6-2015.

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+sty tr" og ved samlet klubtilmelding "klub+antal+sty tr".



Program for dagen

- Kl. 09.30 Velkomst over en kop kaffe og kort gennemgang af dagens program
- Kl. 09.45 Følgende emner berøres i varierende grad:
Fysiologi i relation til styrketræning
Bevægelseslære
Biomekaniske forhold
Styrketræning i praksis
Styrketræningsmetoder
- Kl. 12.30 Frokost
- Kl. 12.30 Der arbejdes videre med ovenstående emner.
- Kl. 15.30 Spørgsmål.....
- Kl. 16.00 Tak for i dag ☺

Bemærk venligst:

Medbring selv papir, blyant mm., såfremt du ønsker at tage notater.

Kompendie fremsendes pr. mail inden kursets start, således du som deltager har mulighed for at danne dig et overblik over kurset. Derudover udleveres et printet kompendie på dagen.

Emner og spørgsmål, som man på forhånd ved, kunne være rare at tage op kan sendes til Peter Andersen, hvorefter det vurderes om, det kan passes ind.

Da der kan forekomme praktiske elementer, opfordres der til, at man møder omklædt ☺