

Tilmelding: Er bindende og skal ske til
Idræt i Dagtimerne på tlf; 75 72 05 11
Eller e-mail: tony@iidvejle.dk
senest den 16. april 2010

Indbetal beløbet på:

Bankkonto nr. 8132 0002260867
Fra Den Jyske Sparekasse
og mærk betalingen
"Styrketræning i maskiner".
Anfør derudover hvem og hvor
betalingen er fra.

Vi glæder os til at se dig !

**Velkommen til en verden
af gode oplevelser!**



På DAI's hjemmeside www.dai-sport.dk
kan du finde flere gode kursustilbud ligesom
du kan tilmelde dig vores nyhedsmail.



Styrketræning i maskiner

**Et kursusforløb på
18 timer**

**Afholdes fire mandage
i april og maj 2010**

**Hos Idræt i Dagtimerne
i Vejle**

Arrangører:

Idræt i Dagtimerne i Vejle og
Dansk Arbejder Idrætsforbund.

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

dai 

Styrketræning i maskiner

Styrketræning i maskiner er et længerevarende kursusforløb på i alt 18 timer fordelt på fire mandage. Kurset veksler mellem teori og praksis, og der vil være særligt fokus på målgruppen af voksne og ældre motionister. Følgende emner vil blive gennemgået:

Teori:

- Basal anatomi, biomekanik og nerve/muskelfysiologi
- Styrketræningsprincipper
- Opbygning af styrketræningsprogrammer
- Styrketræning og ældre; hvorfor, hvordan og hvor meget?

Praktik:

- Afprøvning og afvikling af forskellige styrketræningsprincipper
- Planlægning af styrketræning til forskellige målgrupper
- Gruppearbejde



Målgruppe: Instruktører der underviser og vejleder motionister i styrketræning i maskiner.

Dato: Mandag den 26/4, 3/5, 10/5 og 17/5

Tid: Kl. 15.00-19.30

Sted: Idræt i Dagtimernes træningsfaciliteter på balkonen over Hal 1 i DGI-huset, Vejle
Willy Sørensens Plads 5
7000 Vejle
Vi mødes i forhallen

Pris: 1500 kr. per person inklusiv let forplejning og kursusmateriale.
Ordinære medlemmer af DAI kan søge forenings puljen om et tilskud. Kontakt Margit Vestergaard: mobil: 20 25 93 10
E-mail: margit@dai-sport.dk

Deltagerantal: Max. 24 personer

Underviser: Anders Jørgensen, Odense

Praktiske oplysninger:

- Mød op i indendørs tøj, som du kan bevæge dig i.
- Alle kursister får udleveret hæftet "Styrketræning" på 58 sider, udgivet af Danmarks Idræts-Forbund.
- Der udskrives deltagerbeviser til kursister der har gennemført mindst 75% af kurset.

Yderligere oplysninger fås ved henvendelse til Tony Brazil, mobil: 22 90 86 09 eller e-mail: tony@iidvejle.dk