

Invitasjon til å delta på instruktørkurs i Nordic Training, naturen som helsestudio.

Kurset arrangeres på Skjervøy 22. og 23. august *Av og med fysioterapeut Annie M. Lingjerde*

Hun har laget et eget opplegg for frisklivssentralene i vår region, som går over 2 dager. Vi blir sertifiserte instruktører gjennom dette kurset.

Nordic Training er en systematisk og helhetlig måte å trene utendørs på for å bygge opp eller bevare best mulig fysisk form og helse! Konseptet bygger på det beste fra idretten og fysioterapien!

Instruktørkurs i Nordic Training er rettet mot trenere/instruktører, helsearbeidere eller lærere som ønsker å starte eller videreutvikle sin bruk av naturen som helsestudio!

Kursavgiften pr. pers. er kr. 3000,-

Det er plass til 15 deltagere på kurset. Først til mølla....

Det er bindende påmelding innen 20.juni til Skjervøy Frisklivssentral v/ Rita Mathiesen, folkehelsekoordinator.

Viser til tilbakemeldinger hun har fått fra kurs hun hadde i april i år og kurs holdt i fjor:

<http://www.annieone.no/instruktorkurs/>

Eller til: www.nordictraining.no for mer informasjon.



NORDICTRAINING™

Naturen som helsestudio

Instruktørkurs

2 dagers - 2013

Skjervøy

Av og med fysioterapeut Annie M. Lingjerde



Annie One
LIVSTIL FOR HELSE



NORDIC TRAINING™

Naturen som helsestudio



Dag 1:

Kl 09:30 – 11:30 TEORI

- Bli kjent, forventninger, utfordringer i egen praksis
- Nordic Training treningsfilosofi
- Treningslære: repetisjon av hovedprinsipper for oppvarming, utholdenhetstrening, sirkulasjon / smidighet & uttøying.
- Pedagogiske metoder for intensitetsstyring

Kl 11:30 – 12:15 LUNSJ

Kl 12:15 – 15:15 PRAKSIS utholdenhet og styrke

- Gjennomgang av stavgang- og utholdenhetsteknikker
- Trene på egenferdighet og å undervise hverandre
- Demo utholdenhet og styrkeøvelser med Gymstick Nordic Walking
- Sirkulasjon / smidighet og uttøyningsøvelser m/u staver

Kl 15:15 – 15:45 Pause / frukt

Kl 15:45-17:30 Teori

- Pedagogiske kjerneelementer
- Teorioppgave / video?



AnnieOne
LIVSSTIL FOR HELSE



NORDIC TRAINING™

Naturen som helsestudio



Dag 2:

Kl 08:30 – 10:00 Teori:
Styrketrening
Skadeforebygging og 1. hjelp
Hva skal til for å bli en dyktig
utendørsinstruktør?

Kl 10.00 – 11.30 **Praksis:**
Styrkeøvelser med strikk / praktisk demo

Kl 11:45 – 12.30 Lunsj

12.30 – 13.40 Forberedelse til undervising på
hverandre: 5 oppgaver

13.45 – 15.30 Praktisk trening

15:30 – 16:30 Teori
Oppsummering
Evaluering
Avslutning

VELKOMMEN PÅ KURS !

Kontakt:

E-post: annie@annieone.no / Tlf: 92 83 65 63
www.nordictraining.no / www.annieone.no



Annie One
LIVSSTIL FOR HELSE