



VÆRDI FOR DIG OG DIT FITNESS- CENTER

**NYE
UDDANNELSESFORLØB FOR
PERSONLIGE TRÆNERE**



TRÆNING

Når du har gennemført kursusforløbet, har du fået redskaber til at:

- Lægge detaljerede kredsløbs træningsprogrammer
- Planlægge træning til forbedring af konditionen
- Optimere træning til forbedring af udholdenhed
- Planlægning af træning fx ift. Ironman, triatlon og ultraløb
- Rådgivning i valg af kredsløbstræning
- Evaluering af træning og træningseffekt
- Vejledning om kost og kostens indflydelse på træningen

Du bliver klædt på til at møde kunder med livsstilssygdomme og du vil også lære, hvornår det er nødvendigt at inddrage det professionelle behandlingsnetværk.

FOKUS PÅ UDHOLDENHEDS-TRÆNING

Løb 100 km på en måned!
Cykl 400 km på en uge!
Hvem svømmer længst?

Det er nogle af de udfordringer, som motionister i dag finder motiverende. Så hvordan kan du – som træner – motivere og bistå processen og skabe nye motiverende udfordringer til dine medlemmer?

Dette kan du lære om på et 3-dags kursusforløb, hvor der fokuseres på kredsløbstræning og hvor du får værktøjer til, hvordan træningen kan optimeres bl.a. via vejledning om kost.



PÅ KURSUSFORLØBET LÆRER DU OM:

- Kredsløbstræning, fordele og ulemper ved de forskellige former
- Evalueringsteknikker
- Fysiologiske tests
- Kostens rolle i forbindelse med træning
- Ernæringsoptimering
- Forskellige former for kosttilskud

Varighed

- 3 dage

PRIS OG TILSKUDSMULIGHED

Prisen for en kursusdag ligger mellem 110 og 184 kroner pr. dag. Hør nærmere hos din handelsskole eller kursusafdeling.

Hvis du som medarbejder er omfattet af en overenkomst/-kompetencefond har du ret til selv at vælge en uddannelse, som styrker dine beskæftigelsesmuligheder.

Du kan få tilskud fra kompetenceudviklingsfonden til hel eller delvis dækning af dit løntab samt dine udgifter til kursusgebyr, transport mv.

Det er din overenkomst, som afgør, om det er dig eller din virksomhed, der skal søge om tilskud fra den relevante fond. Det gælder kun kompetencefondene på det private område.

KONTAKTINFORMATION

Uddannelsesforløb kan tages som hele eller halve dage over en kortere eller længere periode.

Vil du vide mere så kontakt en af de følgende skoler i dit område:

Tradium, Vester Allé 26,
8900 Randers, T: 70 11 10 10,
www.tradium.dk

Hansenberg, Skovvangen 28,
6000 Kolding. T: 79 32 01 00
www.hansenberg.dk

CPH West, Glentevej 61,
2400 København NV, T: 33 88 00 00
www.cphwest.dk

Pjecen er udarbejdet af:

Uddannelsesnævnet og
Efteruddannelsesudvalget HAKL.
Vesterbrogade 6D, 4. sal.
København 1620, T: 33366600
www.uddannelsesnaevnet.dk