

Tina Nagina Juul Madsen

Fra: Stevns Kommune via Stevns Kommune <stevns@stevns.dk>
Sendt: 23. september 2019 13:52
Til:)Kultur-fritid
Emne: Fra Stevns.dk: Søg tilskud til din forening
Vedhæftede filer: kursus_jane_og_kristine.docx

Sendt Mandag, september 23, 2019 - 13:52

Brugeren har sendt følgende oplysninger

Forening: Rødvig G. & I.

Efternavn: Poulsen

Fornavn: Menna O.

Email: menna@get2net.dk

Kursusudbyder: DGI

Formål:

Inspiration til trænerne, for at udvikle gymnastikken.

Jane Dehn og Kristine W. Wridt. og det er 2 moduler til hver altså 4*580. ialt kr. 2.320,00

Beskrivelse af kursets indhold:

inspireret til cirkeltræning med og uden redskaber. Du prøver 2 forskellige cirkeltræningsprogrammer, hvor der er fokus på samarbejde, motivation og effektiv træning. Cirkeltræning kan også kaldes stationstræning. Det er træning, hvor ikke alle på dit hold laver det samme. Lær hvad fordelene ved det er, og lær hvordan du sammensætter et sjovt og effektivt program.

Nytteværdi:

Udvikling af træner, styrker deres motivation og giver mulighed for udvikling af deres hold i foreningen samt give bedre tilbud til foreningens medlemmer når trænerne bliver udviklet i form af kurser.

Hvilket beløb søger du om? 2,320

Dokumentation for kursusudgifter: [kursus_jane_og_kristine.docx](#)

Persondata: Jeg accepterer, at Stevns Kommune registrerer og gemmer mine oplysninger

Up-to-date med puls og Styrke

Del side



HVORNÅR
HVOR
HVEM

6. okt 2019 kl. 12:15 til 14:45
Albertslund Stadion, Skallerne 14, 2620 Albertslund, Danmark
Trænere, begynder, letøvede, øvede

NUMMER 2019 17 01 3606



Få inspiration til at gøre dine træningsprogrammer mere effektive – og lær hvordan du motiverer dine deltagere til at yde det bedste.

Inspiration til dig der arbejder med grundtræning, hvor du vil blive præsenteret for forskellige måder at sammensætte træningsøvelser og intervaller. Du går hjem med 3 forskellige puls- og styrkeprogrammer lige til at bruge der, hvor du og dine deltagere

er.

På kurset får du:

- Inspiration til træningsprogrammer
- S sammensætte træningsøvelser og intervaller
- Puls- og styrkeprogrammer lige til at bruge

Har du set at du kan tilmelde dig Effektiv træning/HIIT og Up to date med EFFEKT samme dag.

Kort om instruktøren:

Birgitte Nymann, træningsspecialist med 25 års erfaring med gruppetræning og instruktøruddikling. Personlig træner og motivationscoach. Udannet i idræt ved Københavns universitet og CHEK institute, Californien. Forfatter til 25 bøger om kost, træning, stress og motivation.

www.birgittenymann.dk

580 kr.*

* Kr. 650 (medlem af DGI eller GymDanmark) Kr. 830 (ikke medlem)
+ evt. tilkøb

Tilmeld >

[Vis handelsbetingelser >](#)

Tilmeldingsfrist 29. sep 2019 kl. 23:59

Få ledige pladser

Kontakter

Anne Heesche

T 79404825

E anne.heesche@dgi.dk

Camilla Madsen Ysnæs

T 79404679

E cmy@dgi.dk

Effektiv cirkeltræning/HIIT

Del side



HVORNÅR
HVOR
HVEM

6. okt 2019 kl. 09:00 til 11:30
Albertslund Stadion, Skallerne 14, 2620 Albertslund, Danmark
Trænere, begynder, letøvede, øvede

NUMMER 2019 17 01 3605



Kom og bliv inspireret til cirkeltræning med og uden redskaber. Du prøver 3 forskellige cirkeltræningsprogrammer, hvor der er fokus på samarbejde, motivation og effektiv træning. Cirkeltræning kan også kaldes stationstræning. Det er træning, hvor ikke alle på dit hold laver det samme. Lær hvad fordelene ved det er, og lær hvordan du sammensætter et sjovt og effektivt program, der passer til dine deltagere.

På kurset får du:

- Ideer til cirkeltræningsprogram
- Motivation og effektiv træning
- Hvordan du sammensætter et sjovt og effektivt program

Har du set at du kan tilmelde dig Up to date med Puls & Styrke og Up to date med EFFEKT samme dag.

Kort om instruktøren:

Birgitte Nymann, træningsspecialist med 25 års erfaring med gruppetræning og instruktøruddikling. Personlig træner og motivationscoach. Udannet i idræt ved Københavns universitet og CHEK institute, Californien. Forfatter til 25 bøger om kost, træning, stress og motivation.

www.birgittenymann.dk

580 kr.*

* Kr. 650 (medlem af DGI eller GymDanmark) Kr. 830 (ikke medlem)
+ evt. tilkøb

Tilmeld >

[Vis handelsbetingelser >](#)

Tilmeldingsfrist 29. sep 2019 kl. 23:59

Få ledige pladser

Kontakter

Camilla Madsen Ysnæs

T 79404679

E cmy@dgi.dk

Anne Heesche

T 79404825

E anne.heesche@dgi.dk