



DaBU Motionstrænerkursus 19.-22. august 2021

Sted: DaBU Udviklingscenter, Høje Taastrup Bokseklub, Lindehaven 4-6, 2630 Taastrup

Varighed: 4 dage

Tidspunkt: Torsdag den 19. august kl. 17.00 til søndag den 22. august kl. 15.00

Deltagere: Max 12 deltagere

Optagelseskrav: Alle kan tilmelde sig, uanset forudgående trænererfaring

Indhold:

- Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK)
- Trænerrollen, Idræt og træning
- Opvarmning og mobilitetstræning
- Kettlebell
- TRX / elastikker og boldøvelser
- Boksegrundstilling og boksestød
- Plethandsketræning
- Makkerøvelser med og uden redskaber
- Sandsæk-programmer

Dette kursus giver dig træningsmæssige færdigheder og pædagogiske redskaber som træner for motionsboksere.

Undervisningen vil være en kombination af teori på skolebænken og 'hands on' tid i træningslokalet, med instruktion og afprøvning i praksis.

Tilmelding: På mail til DaBU kursus@dabu.dk Husk at anføre deltagernavn, klub, alder, mail, tlf., samt hvilke hold deltageren træner og hvor længe, vedkommende har gjort det.

Tilmeldingsfrist: Senest 4. august 2021

Kursusgebyr: Kr. 4.950 pr. deltager

Overnatning, fuld forplejning, kursusmaterialer samt diplom er indeholdt i prisen.
Transport for egen regning.

Betaling: Faktura fremsendes af DaBU

Deltagelse kan først finde sted, når kursusgebyret er registreret på DaBUs konto.

Afbud: Ved afbud senere end 7 dage før kursusstart betales 50 % af kursusgebyret. Faktura fremsendes af DaBU.