

Træner Camp

- sammen er det sjovest

Horsens, BGI Akademiet
d. 30. april-d. 1. maj

På TrænerCamp Horsens i weekenden d. 30. april - d. 1. maj kan I vælge nogle af de bedste træneruddannelser og fitnesskurser. Derudover er der god mad, mulighed for overnatning (på feltmanér) og fælles oplevelser med trænere fra andre foreninger.

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Glæd dig til:

GymTræner 1 - Basis

Først step på vejen til at blive en dygtig træner. Der er fokus på at undervise børn, og på at kunne stå for den daglige træning med alderssvarende opvarmning og grundtræning. Du lærer at udvikle gymnaster og at arbejde med bla. træningsmotivation og feedback.

Målgruppe: Nye gymnastiktrænere, som skal have ansvar for den daglige holdtræning.

Undervisere: Lise-Lotte Madsen og Søren Ellehave

Varighed: To dage (lørdag og søndag)

 [Tilmeld dig](#)

Springsikker - Basis

Kurset med fokus på sikkerhed på hold, hvor der arbejdes med enkeltstående spring. Du får bla. viden om biomekanikken i spring og lærer at modtage, så spring og modtagning kan foregå på en sikker og forsvarlig måde.

Målgruppe: Trænere og hjælpetrænere (+14 år) på børne- eller juniorhold, hvor man arbejder med enkeltstående spring.

Undervisere: Simon Smedegaard

Varighed: To dage (lørdag og søndag)

 [Tilmeld dig](#)

Springsikker - Måtte og Trampet 1

Du får kendskab til og træning af modtagingsformer indenfor de konkrete spring - enkeltroterende spring (med/uden skrue) i trampet og sammensatte spring på måttebanen. Der er både teori og praksis, så du får prøvet "på egen krop".

Målgruppe: Trænere på springhold (+15 år), der har gennemført Springsikker - Basis.

Underviser: Ikke fastlagt

Varighed: To dage (lørdag og søndag)

 [Tilmeld dig](#)

Hjælpetræner

Som hjælpetræner spiller du en vigtig rolle i den daglige træning, og på uddannelsen bliver du klædt på til at bidrage som en kompetent hjælper. Du lærer bla. at igangsætte og tilpasse enkelte aktiviteter, fx en leg eller udvalgte øvelser.

Målgruppe: Nye hjælpere i gymnastikken

Underviser: Martin Taarnborg

Varighed: En dag (lørdag).

 [Tilmeld dig](#)

Måske er du interesseret i kurset "De tre gyldne løft og Skadesforebyggende træning" om søndagen?

 [Se mere](#)

Træner Camp

- sammen er det sjovest

Horsens, BGI Akademiet
d. 30. april-d. 1. maj


Praktisk info

Pris

1.995 kr. for en dag
3.495 kr. for begge dage

Spørgsmål?

Kontakt Kathrine Labæk tlf. 2010
1471 eller kla@gymdanmark.dk.

 [Læs mere her](#)

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Slyngetræning og træning med egen kropsvægt

To spændende kurser, som ligger i forlængelse af hinanden.

Inspiration til slyngetræning

Brug slyngetræning og få en stærkere core og balance, som kommer dig til gavn i din træning. Slyngen er et fantastisk træningsredskab, da du kan træne hele kroppen - og endnu bedre: Det kan bruges i alle idrætsgrene!

Træn med egen kropsvægt

Få inspiration til de mest almindelige øvelser med egen kropsvægt, og få idéer til at opbygge en højintens træning med opvarmning, WOD's og nedkøling. Der er fokus på "De 5 Store" - nemlig pushup, squat, sit up, rygbøjning og pull up.


Målgruppe: Trænere, der har lyst til at integrere slyngetræning på eksisterende eller nye hold samt trænere der er interesseret i fitness og en træning, der ikke kræver udstyr.

Underviser: Alex Jensen

Varighed: En dag (lørdag)

 [Tilmeld dig](#)

Måske er du interesseret i kurset "De tre gyldne løft og Skadesforebyggende træning" om søndagen?

 [Se mere](#)

De tre gyldne løft og skadesforebyggende træning

To spændende kurser, som ligger i forlængelse af hinanden.

De tre gyldne løft

Vild med vægtstænger? På dette kursus får du viden og inspiration til de mest almindelige løft, træk og skub med vægtstænger - og hvordan de kan være med at optimere din træning. Der er fokus på squat, dødløft og bænkpres.

Få inspiration til skadesforebyggende træning

Forebyg de mest hyppige skader i gymnastik og fitness med skadesforebyggende træning. På kurset får du inspiration til, hvordan du kan inddrage skadesforebyggende træning i din undervisning. Der er fokus på de hyppigst skaderamte led, som ankler og knæ.

Målgruppe: Trænere inden for gymnastik og fitness, der arbejder med vægtstænger - og desuden ønsker at sætte fokus på skadesforebyggende træning.

Underviser: Oliver Bay

Varighed: En dag (søndag)

 [Tilmeld dig](#)

Måske er du interesseret i kurset "Slyngetræning" og "Træning med egen kropsvægt" om lørdagen?

 [Se mere](#)