

Aerobicsinstruktör - Praktisk instruktörsutbildning 40 tim

Kursdatum 2010

12-14 november

26-28 november

Kursdatum preliminära!

Efter avslutad kurs

Ska du kunna komponera säkra, effektiva och roliga aerobics-, step- och muskelklasser. Du ska kunna leda dina klasser på ett motiverande och pedagogiskt sätt.

Kursinnehåll

Musik

Koreografi

Övningsförråd

Rörelse- och teknikträning Praktisk ledarträning

Klassupplägg

Förkunskaper

Du ska ha gått teorikursen Anatomi, fysiologi & träning eller ha motsvarande kunskaper. Du ska ha tränat aerobics och step regelbundet i minst 1 år.

Kurskostnad

4 750 kr

600 kr medlemsrabatt*

Med reservation för ev prisförändringar

Kursledare

Maria Olofsson

Jessika Nyström

Camilla Alm

Plats

All utbildning sker på IKSU sport, Petrus Laestadiusväg 15 i Umeå.

För ytterligare information kontakta camilla.alm@iksu.se el 090-17 08 17

*För att få rabatt gäller att du har guldkort på IKSU sport eller är medlem på IKSU spa. Kortet måste gälla minst 4 månader och det ska vara giltigt under kurstiden.