

## **Cykel - Praktisk instruktörsutbildning 20 timmar**

### **Efter avslutad kurs**

Ska du kunna komponera effektiva, säkra och inspirerande cykelpass.  
Du ska kunna leda dina klasser på ett motiverande och pedagogiskt sätt.

### **Kursinnehåll**

Musik

Teknik

Träningslära

Ledarskap – Teori och praktik

Klassupplägg

### **Förkunskaper**

Kursen innehåller en del fysiologi och anatomi varför det, för din egen skull är en fördel att du har gått teorikursen Anatomi, fysiologi & träning eller har motsvarande kunskaper.

### **Kursledare**

Elvira Johansson

### **Plats**

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

### **Information**

För mer information kontakta Elvira Johansson,  
[Elvira.johansson@iksu.se](mailto:Elvira.johansson@iksu.se) eller 090-17 08 27