

Coreinstruktör - Praktisk utbildning 6 timmar

Kursdatum 2010

17 oktober

Kursdatum preliminärt!

Efter avslutad kurs

skall du ha grundläggande kunskaper i att komponera ett 30-minuters corepass.

Kursinnehåll

Teori

Teknik

Övningsförråd

Passupplägg

Instruktion

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.

Kurskostnad

1 150 kr

400 kr medlemsrabatt*.

Kursledare

Maria Olofsson

Plats

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

Anmälan

Görs via ett formulär på denna sida. Formuläret publiceras i god tid innan kursstart.

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 vara giltigt under kurstiden.