

Cykelinstruktör - Praktisk instruktörsutbildning 20 timmar.

Kursdatum 2010

29-31 Oktober (datum preliminärt)

Fredag 17-21

Lördag 9-17

Söndag 9-17

Efter avslutad kurs

Skall du kunna komponera inspirerande, effektiva och säkra cykelklasser på olika nivåer. Du ska kunna leda dina klasser på ett motiverande och pedagogiskt sätt.

Kursinnehåll

Ledarskap

Musik

Klassupplägg

Teknik

Praktisk träning

Förkunskaper

Du ska ha tränat cykling som gruppträning regelbundet i minst 6 månader. 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

3 150 kr

400 kr medlemsrabatt* (se nedan)

Kursledare

Elvira Johansson

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 Elvira Johansson, elvira.johansson@iksu.se, eller 090-71 24 62.

*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 kursstiden.