

Cykelinstruktör - Praktisk instruktörsutbildning 20 timmar.

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.

Kursledare

Elvira Johansson och Anna-Karin Hammar

Plats

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

Anmälan

Görs via ett formulär på iksu.se under Boka/ Kurser/Instruktörskurser

För ytterligare information kontakta Elvira Johansson, e-post elvira.johansson@iksu.se, eller telefon 090-170827.

*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.