



DGI Nordjylland Gymnastik

Kursus- og uddannelseskatalog i DGI Nordjylland 2018

Få inspiration til din undervisning og bliv en
dygtigere instruktør

DGI

Indhold

Tilmelding, standbyliste og evt. afbud	04
You Turn - livsstilsuddannelse	05
Minihjælperkursus	06
Hjælpeinstruktøruddannelse 1	08
Hjælpeinstruktøruddannelse 2	10
Gymnastikuddannelse 1	11
Uddannelse i Babygymnastik	12
Springsikkeruddannelserne	13
Springsikker Basis	14
Springsikker Måtte & Trampet 1	16
Foreningskursus	18
Babygymnastik, når det er bedst	20
Forældrebarngymnastik	21
Småredskaber i børnegymnastikken	22
Musikredigering for begyndere og let øvede	23
Springopstilling og modtagning for basisspringere 6-11 år	24
Springopstilling og modtagning for basisspringere 11 år+	25
Inspiration til banespring	26
Rytme- og opvisningsinspiration, 6-10 år	28
Rytme og dans, 10-14 år	29
Inspiration til parkour og redskabsopstillinger	30
Drenge gymnastik med fuld fart 7-12 år	31
Spring og leg, 7-12 år	32
Træn dig mere mobil med Dorte With	33
60+ med gang i - for mænd og kvinder	34
Inspiration til opvarmning	35
Inspiration til intervaltræning med Marina Aagaard	36
Senior Fitness Dans	37
Inspiration til cirkeltræning	39

Kære instruktør, hjælpeinstruktør og bestyrelsesmedlem

DGI Nordjylland Gymnastik har hermed glæden af at præsentere kursus- og uddannelseskataloget for DGI Nordjylland Gymnastik 2018.

Dette katalog opdateres løbende med nye kurser m.m. og et link til det nyeste katalog sendes ud med formandsmailen hver måned og annonceres på facebook.

Katalogets PDF format gør det muligt, at I nemt at sende og dele med hinanden i foreningen. Det er desværre ikke muligt at få trykt og tilsendt kataloget pr. post.

I kataloget finder du blandt andet information om dette års inspirationskurser samt de traditionelle uddannelser. Derudover kan I også læse mere om diverse events.

Læs også om muligheden for at få et foreningskursus ud til jer.

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte Lise Rødbro på DGI kontoret.

Vi er stolte over at udbyde kurser og uddannelser med topkvalificerede undervisere, og vi ser frem til at modtage jeres tilmeldinger.

Med venlig hilsen
DGI Nordjylland Gymnastik

Kontaktoplysninger:

Lise Rødbro
Tlf.: 7940 4153
E-mail: lise.roedbro@dgi.dk

Kontorets adresse:

DGI Nordjylland
Teglgårdsplads 1, niveau 9
9000 Aalborg

Tilmelding, standbyliste og evt. afbud

Er du registreret i Foreningsservice, kan du eller din forening tilmelde dig online og få fakturaen sendt til foreningens kasserer. Der skal logges ind på Foreningsservice før tilmelding, og DGI-tilskuddet fratrækkes automatisk. Er du instruktør eller bestyrelsesmedlem, men ikke registreret, er det din forenings opgave at oprette dig i Foreningsservice.

Du kan tilmelde dig online ved at taste www.dgi.dk/xxxxxxxxxxx - efterfulgt af kursusnummeret. Her kan du betale med betalingskort eller MobilePay. Ca. 1 uge inden kurset eller uddannelsen, modtager du en deltagermail med deltagerliste og evt. program. Hvis et kursus eller en uddannelse er fuldttegnet, kan du tilmelde dig standbylisten. Kommer der en ledig plads, får alle på standbylisten besked herom og kan tilmelde sig efter først-til-mølle-princippet. I bekræftelsesmailen, du får ved tilmelding, er et link, du kan bruge til at genåbne og rette i dine valg samt melde afbud.

Bliver man forhindret i at deltage på et kursus, man er tilmeldt, kan man sende en anden deltager afsted. Dette gøres ved at sende en mail til lise.roedbro@dgi.dk senest 4 dage før kursets start.

Afbud inden afbudsfristen medfører tilbagebetaling af den fulde pris. Ved afbud efter afbudsfrist eller ved udeblivelse, returneres pengene ikke – de dækker de omkostninger, der er forbundet med afholdelse af kurset eller uddannelsen.

Ret til ændringer forbeholdes.



You Turn - livsstilsuddannelse

You Turn repræsenterer en bred forståelse af sundhedsbegrebet, hvor fokus er på især glæden ved at være fysisk aktiv, uanset alder, vægt, sygdomme eller baggrunde. Har du lyst til at motivere og støtte motionsuvante borgere til at finde glæde ved en sundere livsstil? Så er You Turn uddannelsen til dig. Uddannelsen varer 15 timer og bygger på værdier som livsglæde, fællesskab, trivsel og en tankegang om, at små skridt i den rigtige retning kan føre til varige forandringer hos den enkelte. På uddannelsen får du:

- Viden, input og værktøjer til de metoder og teorier som anvendes på You Turn.
- Undervisermanual og samtlige undervisningsmaterialer, som guider dig igennem indholdet på de 12 møde gange

Efter uddannelsen er du klar til at starte et You Turn hold - og det kan både være for seniorer, unge, motionsuvante eller andre, der gerne vil ændre livsstil. Konceptet indeholder ingen løftede pegefingre, færdige opskrifter eller kurer. Anbefalingerne lægger sig op af sundhedsstyrelsens, men med et primært sigte imod at støtte og give sparring til, at deltagerne når deres egen mål.

-
- Dato og tid: Lørdag 24. nov. kl. 9.00-16.30 og søndag d. 9. december kl. 9.00-16.30
 - Sted: DGI-huset Aabybro
 - Instruktorer: Linn Trentel
 - Pris: Kr. 3.099,00 DGI-tilskud: Kr. 400,00 Din DGI-pris: Kr. 2.699,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553020 senest den 11. september 2018



Minihjælperkursus

- Målgruppe: Hjelpeinstruktører på børnehold. Du skal være 11 eller 12 år for at deltage i minihjælperkursus.

Kom godt i gang som minihjælper

Har du lyst til at blive en del af lederteamet i din gymnastikforening? Vil du gerne lege med gymnasterne, lære dem at blive bedre og møde nye gymnastikvenner? Så er Minihjælperkurset noget for dig.

Her får du introduktion til at være hjælper på et gymnastikhold, og du bliver bevidst om din nye rolle som minihjælper. Du lærer om leg, krop og bevægelse, spring og redskabsaktiviteter, rytme og bevægelse. Vi fortæller dig også om din rolle og dine muligheder som minihjælper.

Kort sagt: Vi hjælper dig med at blive en sej minihjælper.

Datoer for kurser - se næste side.



-
- Dato og tid: Lørdag den 8. september kl. 09.00 til kl. 17.00
 - Sted: Idrætscenter Østermarken, Aars
 - Instruktører: DGIs landsundervisere
 - Pris: Kr. 1.599,00 DGI-tilskud: Kr. 400,00 Din DGI-pris: Kr. 1.199,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553001 senest den 26. august 2018

- Dato og tid: Lørdag den 22. september kl. 09.00 til kl. 17.00
- Sted: Rosendal hallen, Hobro
- Instruktører: DGIs landsundervisere
- Pris: Kr. 1.599,00 DGI-tilskud: Kr. 400,00 Din DGI-pris: Kr. 1.199,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553002 senest den 9. september 2018

- Dato og tid: Lørdag den 6. oktober kl. 09.00 til kl. 17.00
- Sted: Jetsmark Idrætscenter, Pandrup
- Instruktører: DGIs landsundervisere
- Pris: Kr. 1.599,00 DGI-tilskud: Kr. 400,00 Din DGI-pris: Kr. 1.199,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553003 senest den 23. september 2018

- Dato og tid: Lørdag den 27. oktober kl. 09.00 til kl. 17.00
- Sted: Midtmors Sport, Mors
- Instruktører: DGIs landsundervisere
- Pris: Kr. 1.599,00 DGI-tilskud: Kr. 400,00 Din DGI-pris: Kr. 1.199,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553004 senest den 14. oktober 2018

- Dato og tid: Lørdag den 3. november kl. 09.00 til kl. 17.00
- Sted: Hjørring hallerne, Hjørring
- Instruktører: DGIs landsundervisere
- Pris: Kr. 1.599,00 DGI-tilskud: Kr. 400,00 Din DGI-pris: Kr. 1.199,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553005 senest den 21. oktober 2018

Hjælpeinstruktøruddannelse 1

- Målgruppe: Hjælpeinstruktør for gymnastikhold med spring og/eller rytmisk gymnastik. Du skal være 13-15 år.

Kom i gang som hjælpeinstruktør

Har du lyst til at blive en del af lederteamet i din gymnastikforening? Vil du gerne hjælpe gymnaster med at blive bedre og møde nye gymnastikvenner? Så er Hjælpeinstruktøruddannelse 1 noget for dig.

I løbet af uddannelsen lærer du at igangsætte aktiviteter, og du bliver bevidst om din nye rolle som hjælpeinstruktør. Du lærer også at bruge lege i træningen og at udvælge lege til forskellige hold - og så får du en masse viden om spring, rytme, bevægelse og sanser m.m.

Kort sagt: Vi hjælper dig med at blive en sej hjælpeinstruktør.

Formål

- At give kommende gymnastikinstruktører/-ledere indsigt i og viden om gymnastikuddannelsen med henblik på et gymnastikinstruktørarbejde i en folkelig forening. Hjælpeinstruktøruddannelsen skal give kursisten forudsætninger for at fungere som hjælpeinstruktør sammen med instruktører.
- At opleve et rolleskift fra gymnast til hjælpeinstruktør

Uddannelsen er 20 timer og kræver aktiv deltagelse. Overnatning er obligatorisk, medmindre der er en helbredsmæssig årsag, der forhindrer det, og i disse tilfælde skal det aftales på forhånd. Prisen er inklusiv undervisningsmateriale, forplejning og overnatning.

Ønsker du at se det detaljerede program for uddannelsen, kan du følge ét af tilmeldingslinkene og downloade programmet.

-
- Dato og tid: Fredag den 31. august kl. 19.00 til søndag den 2. september kl. 15.30
 - Sted: Skyum Efterskole, Snedsted
 - Instruktorer: DGIs landsundervisere
 - Pris: Kr. 3.299,00 DGI-tilskud: Kr. 750,00 Din DGI-pris: Kr. 2.549,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553006 senest den 12. august 2018

- Dato og tid: Fredag d. 14. september kl. 19.00 til søndag den 16. september kl. 15.30
- Sted: Søby Fritidscenter, Sæby
- Instruktorer: DGIs landsundervisere
- Pris: Kr. 3.299,00 DGI-tilskud: Kr. 750,00 Din DGI-pris: Kr. 2.549,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553007 senest den 30. august 2018

- Dato og tid: Fredag d. 21. september kl. 19.00 til søndag d. 23. september kl. 15.30
- Sted: Idrætscenter Vendsyssel, Vrå
- Instruktorer: DGIs landsundervisere
- Pris: Kr. 3.299,00 DGI-tilskud: Kr. 750,00 Din DGI-pris: Kr. 2.549,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553008 senest den 6. september 2018

- Dato og tid: Fredag den 26. oktober kl. 19.00 til søndag den 28. oktober kl. 15.30
- Sted: Aabybro Efterskole, Aabybro
- Instruktorer: DGIs landsundervisere
- Pris: Kr. 3.299,00 DGI-tilskud: Kr. 750,00 Din DGI-pris: Kr. 2.549,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553009 senest den 11. oktober 2018

- Dato og tid: Fredag den 2. november kl. 19.00 til søndag den 4. november kl. 15.30
- Sted: Himmerlandscentrets Idræftefterskole (HCI), Haverslev
- Instruktorer: DGIs landsundervisere
- Pris: Kr. 3.299,00 DGI-tilskud: Kr. 750,00 Din DGI-pris: Kr. 2.549,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553010 senest den 18. oktober 2018

Hjælpeinstruktøruddannelse 2

- Målgruppe: Hjælpeinstruktør for gymnastikhold med spring og/eller rytmisk gymnastik. Du skal være 13-15 år, have gennemført hjælpeinstruktøruddannelse 1 samt været hjælpeinstruktør i mindst en sæson.

Bliv den sejeste hjælpeinstruktør

Få flere fede gymnastikoplevelser og bliv klar til mere ansvar i din forening, når du har gennemført denne uddannelse. Du har erfaringer som hjælpeinstruktør, og dem bygger vi videre på. Du bliver bedre til at udvikle andre gymnaster og klogere på træningsopbygning, lege, spring, redskabsaktiviteter, rytme, musik og mere. Hjælpeinstruktøruddannelse er næste skridt på vejen til at blive instruktør.

Formål

- At udbygge deltagerens kompetencer til at være hjælpeinstruktør i gymnastik i en forening. Uddannelsen bygger ovenpå Hjælpeinstruktøruddannelse 1 samt deltagerens erfaringer som hjælpeinstruktør.

Uddannelsen er 20 timer og kræver aktiv deltagelse. Overnatning er obligatorisk, medmindre der er en helbredsmæssig årsag. I disse tilfælde informeres DGI kontoret på forhånd. Prisen er inkl. undervisningsmateriale, forplejning og overnatning.

-
- Dato og tid: Fredag den 5. oktober kl. 19.00 til søndag den 7. oktober kl. 15.30
 - Sted: Himmerlandscentrets Idrætsefterskole (HCI), Haverslev
 - Instruktører: DGIs landsundervisere
 - Pris: Kr. 3.299,00 DGI-tilskud: Kr. 750,00 Din DGI-pris: Kr. 2.549,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553011 senest den 20. september 2018

-
- Dato og tid: Fredag den 2. november kl. 19.00 til søndag den 4. november kl. 15.30
 - Sted: Idrætscenter Vendsyssel, Vrå
 - Instruktører: DGIs landsundervisere
 - Pris: Kr. 3.299,00 DGI-tilskud: Kr. 750,00 Din DGI-pris: Kr. 2.549,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553012 senest den 18. oktober 2018

Gymnastikuddannelse 1

- Målgruppe: Instruktører for gymnastikhold med enten spring og/eller rytmisk gymnastik. Du skal være minimum 16 år inden udgangen af 2018. Der kan gives dispensation for deltagere, der er fyldt 15 år OG har deltaget på hjælpeinstruktøruddannelsen samt været hjælpeinstruktør i minimum ét år.

Få en god start som instruktør

Har du helt styr på, hvordan du er en god instruktør? Det får du på Gymnastikuddannelse 1, samtidig med at du lærer at stå for en sjov og inspirerende træning.

Du kommer til at lære om alt fra opvarmning og redskabsaktiviteter til organisering af lege, kreativitet, musik og læring. Vi kommer også ind på børns udvikling, og hvordan du får et godt samarbejde med forældrene og meget, meget mere.

Få masser af selvtillid som instruktør med Gymnastikuddannelse 1. En seriøs uddannelse til dig, der gerne vil lære andre det fede ved gymnastikken.

Uddannelsen er på 60 timer og kræver aktiv deltagelse. For at få uddannelsesbevis skal alle 60 timer gennemføres på en og samme uddannelse. Uddannelsen består af to moduler, og begge moduler foregår i Jetsmark Idrætscenter med overnatning på værelser i kursusfløjen.

-
- Dato, tid og sted:
Modul 1: Onsdag den 17. oktober kl. 09.00 til lørdag den 20. oktober kl. 18.00 i Jetsmark Idrætscenter, Pandrup
Modul 2: Fredag den 9. november kl. 18.00 til søndag den 11. november kl. 16.00
 - Instruktører: DGLs landsundervisere
 - Pris: Kr. 7.775,00 DGI-tilskud: Kr. 750,00 Din DGI-pris: Kr. 7.025,00
- Prisen er inkl. forplejning, undervisningsmateriale og overnatning på kursusfløj.

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553000 senest den 2. oktober 2018

Uddannelse i Babygymnastik

- Målgruppe: Du er allerede instruktør - og har eventuelt erfaring i at undervise børnehold.

Vær med til at udvikle helt små børns motorik

Synes du også, at arbejdet med børn fra ½-1½ år er super spændende? Vi har det ligesom dig! Med babygymnastikuddannelsen får du kompetencer til at give de små en god start.

Uddannelsen gør dig klogere på børns udvikling, og hvordan du kan styrke deres motorik. Du får masser af inspiration til at udvælge de rigtige aktiviteter og redskaber, og du lærer at planlægge hyggelige, sjove og udviklende aktivitetsforløb.

-
- Dato, tid og sted:
 - Modul 1: Fredag den 2. november kl. 18.00 til lørdag den 3. november kl. 17.00
 - Modul 2: Lørdag den 12. januar 2019 kl. 10.00 til kl. 17.00
 - Modul 3: Fredag den 22. februar 2019 kl. 18.00 til lørdag den 23. februar kl. 17.00
 - Uddannelsen afholdes i Sæby Fritidscenter
 - Instruktører: DGIs Master instruktører
 - Pris: Kr. 5.995,00 DGI-tilskud: Kr. 900,00 Din DGI-pris: Kr. 5.095,00
- Prisen er inkl. forplejning, undervisningsmateriale og overnatning på kursusfløj.
- Tilmelding: www.dgi.dk/201901553017 senest den 18. oktober 2018**
-



Springsikkeruddannelserne

Er du vild med spring? Og fyldt 14 år? Så kan du deltage på den ultimative instruktøruddannelse. Vælg mellem flere niveauer. DGI Gymnastik og GymDanmark udbyder i fællesskab uddannelsen Springsikker. Uddannelsen er for alle, der arbejder med spring eller vil i gang med at undervise i spring.

Springsikker er for dig, der er:

- uerfaren træner, som gerne vil sikkert og klogt fra start.
- hjælpetræner, som ønsker at tage ansvaret for egne springhold.
- erfaren træner, som søger nye udfordringer eller vil pudse din viden og teknik af.

Springsikker består af individuelle uddannelser med stigende sværhedsgrad, så du bliver udfordret og lærer nyt trin for trin. Vi anbefaler, at du højest tager et uddannelsesniveau og dermed en certificering om året. Det gør vi, fordi vi ved, at det tager tid at få arbejdet principperne ind i den daglige træning.

Du kan vælge mellem:

- Springsikker Basis, min. 14 år
- Springsikker Måtte & Trampet 1, min. 15 år
- Springsikker Måtte 2, min. 18 år
- Springsikker Trampet 2, min. 18 år

Hvordan er undervisningen bygget op?

Undervisningen har fokus på sikkerhed og modtagning og veksler mellem:

- Teori: Fokus på fysiologi og teknik
- Metode: Fokus på planlægning og afvikling af god og effektiv træning
- Praktik: Fokus på konkrete øvelser og modtagning

Hvordan består jeg uddannelsen?

Du skal op til en eksamen i både teori, metode og praktik. Nogle gange både individuelt og i grupper. Du kan enten bestå eller ikke-bestå. Hvis du består, opnår du certificering i den pågældende uddannelse. Der er mulighed for re-eksamen, hvis du ikke består i første forsøg.

Når du har bestået en Springsikker eksamen, har du:

- En uddannelse, der virker! Ikke kun over for din selvtillid, men også over for dine springgymnaster.
- En uddannelse, der åbner døre! Mange foreninger er på udkig efter dygtige instruktører.
- En uddannelse inden for den idræt, du elsker! Ikke den dårligste start på en karriere, vel?

Læs mere på www.springsikker.dk

Springsikker Basis

- Målgruppe: Instruktører og hjælpeinstruktører, som arbejder med børne- eller juniorhold, hvor størstedelen af gymnasterne arbejder med enkeltstående spring. Du skal være 14 år ved uddannelsesstart.

De enkeltstående spring i uddannelsen er bl.a. mølle, håndstand og salto.

Alle springene i uddannelsen samt teorimaterialet finder du på www.springsikker.dk, og det er vigtigt at læse det hele inden uddannelsen.

Om uddannelsen

Du kan forvente, at cirka 2/3 af uddannelsen omhandler sikkerhed og modtagning samt metodik og opbygning af spring. Den sidste 1/3 er teori.

Teori og praksis

Der lægges vægt på, at du er en aktiv del af uddannelsen og "mærker" på egen krop. Der vil være sammenhæng mellem teori og praksis. Det vil sige teori i praksis. Dette understøttes af gode eksempler, opgaveløsning samt refleksion.

Certificering

- Multiple choice prøve (konkrete spørgsmål til læst teori)
- Metodikprøve (instruktørens

planlægning af træning – metodiske overvejelser)

- Praktisk prøve (fokus på modtagning)

Udbytte

Springsikker Basis giver dig tre vigtige værktøjer, som du kan bruge hjemme i foreningen:

- Grundlæggende viden om biomekanikken i spring (de fysiske kræfter, som er relevante i forhold til springgymnastik).
- Modtagerfærdigheder, så spring og modtagning kan foregå på en sikker og forsvarlig måde.
- Metodisk viden til at kunne planlægge og afvikle en springtræning, hvor der arbejdes med grundlæggende spring.

For at få en certificering skal du bestå

3 prøver:

- Multiple choice prøve (konkrete spørgsmål til læst teori)
- Metodikprøve (instruktørens planlægning af træning – metodiske overvejelser)
- Praktisk prøve (fokus på modtagning)

-
- Dato og tid: Fredag den 5. oktober kl. 18.00 til søndag den 7. oktober kl. 15.00
 - Sted: Aabybro Efterskole, Aabybro
 - Instruktører: Casper Munk Simonsen, Jeppe Haugaard, Rune Engell og Anders Hedegaard
 - Pris: Kr. 2.499,00
 - DGI-tilskud: Kr. 750,00
 - Din DGI-pris: Kr. 1.749,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553014 senest den 20. september 2018

Prisen er inklusiv forplejning, undervisningsmateriale og overnatning.



Springsikker Måtte & Trampet 1

- **Målgruppe:** Instruktører, der har erfaring med undervisning af let øvede gymnaster, hvor størstedelen arbejder med enkeltroterende spring (med/uden skrue) i trampet og sammensatte spring på banen. Eksempelvis rondat-flikflak eller kraftspring-salto. Du skal være fyldt 15 år på uddannelsesstartspunktet. Vi anbefaler, at du har bestået Springsikker Basis, inden du tager denne uddannelse, og vi forventer, at du har erfaring med modtagning af enkeltstående spring svarende til Springsikker Basis.

Alle springene i uddannelsen samt teorimaterialet finder du på www.springsikker.dk, og det er vigtigt at læse det hele inden uddannelsen.

Om uddannelsen

Du kan forvente, at cirka 2/3 af uddannelsen omhandler sikkerhed og modtagning og 1/3 teori og metodik i forbindelse med opbygning af spring. Begge dele afsluttes med en teoriprøve, som du skal bestå.

Teori og praksis

Vi lægger vægt på, at du er en aktiv del af uddannelsen og "mærker" på egen krop. Der vil være sammenhæng mellem teori og praksis. Det vil sige teori i

praksis. Dette understøttes af gode eksempler, opgaveløsning samt refleksion.

Certificering

- Multiple choice-prøve (konkrete spørgsmål til læst teori)
- Metodikprøve (instruktørens planlægning af træning – metodiske overvejelser)
- Praktisk prøve (fokus på modtagning)

Udbytte

Springsikker Måtte & Trampet 1 giver dig tre vigtige fordele til springtræningen hjemme i foreningen:

- Kendskab til og erfaring med modtagningsformer indenfor de konkrete spring, uddannelsen omhandler.
- Redskaber til at arbejde forsvarligt med springindlæring og modtagning af gymnaster, der arbejder med enkeltroterende spring (med/uden skrue) i trampet og sammensatte spring på måttebanen.
- Teoretisk indsigt i biomekanik, sikkerhed, kropsbasis og grundlæggende bevægelseselementer samt fysiske forudsætninger og træningsformer.



For at få en certificering skal du bestå

3 prøver:

- Multiple choice prøve (konkrete spørgsmål til læst teori)
- Metodikprøve (instruktørens planlægning af træning – metodiske overvejelser)
- Praktisk prøve (fokus på modtagning)

-
- Dato og tid: Fredag den 7. oktober kl. 18.00 til søndag den 9. oktober kl. 15.00
 - Sted: Aabybro Efterskole, Aabybro
 - Instruktører: Casper Munk Simonsen, Jeppe Haugaard og Anders Hedegaard
 - Pris: Kr. 2.499,00
 - DGI-tilskud: Kr. 750,00
 - Din DGI-pris: Kr. 1.749,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553015 senest den 20. september 2018

Prisen er inklusiv forplejning, undervisningsmateriale og overnatning

Foreningskursus

Måske har I nogle hjælpeinstruktører, der gerne vil blive endnu bedre til at stille kreative redskabsbaner op, eller til at tage imod spring? Måske har I nogle instruktører, der mangler inspiration til børne- og puslinge gymnastikken? Eller gode råd til, hvordan man arbejder med håndredskaber på et rytmehold? Intet problem!

Et foreningskursus tager udgangspunkt i et selvvalgt emne fra foreningens side, hvormed foreningen selv er med til at sætte rammen for indholdet.

Kort sagt: I vælger selv emnet og DGI Nordjylland stiller med en underviser til jer.

Praktisk information:

- Dato: Foreningen vælger selv en dato.
- Tid: Kurset varer 3 timer - foreningen bestemmer start- og sluttidspunkt.
- Sted: Kurset afholdes i foreningens egne lokaler og er uden omkostninger for DGI. Derfor er foreningen også selv ansvarlig for booking, redskaber, rekvisitter m.m.
- Emne: Foreningen vælger selv emnet
- Antal deltagere: Max 20 prs. ved én DGI instruktør.
- Underviser: En af DGIs dygtige landsundervisere
- Pris: 5.000 kr. DGI tilskud: 2.000 kr. Din DGI-pris: 3.000 kr.

Tilmelding/bestilling: Kontakt DGI Nordjylland, Lise Rødbro på tlf. 7940 4153 eller på mail: lise.roedbro@dgi.dk ved bestilling af et foreningskursus.

OBS: Der gives ikke kursus- eller uddannelsesbevis ved et foreningskursus.





DGI Inspiration 2018

Se de nyeste trends indenfor foreningsliv, gymnastik og fitness den 6. - 7. oktober i MCH Messecenter Herning

Tilmelding: www.dgi.dk/201800550100

Babygymnastik, når det er bedst

20

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Instruktører, der underviser i babygymnastik og på familiehold. Ligeledes vil instruktører på forældrebarnehold kunne få god grundviden med fra kurset.

På kurset vil vi tage udgangspunkt i motorisk udvikling og stimulering af vores basale sanser. Teorien krydres med inspiration til praktiske lege og aktiviteter, som stimulerer de primære sanser og underbygger de forskellige motoriske stadier. Der vil blive inspireret i øvelser fra 2 til 18 måneder.

Om underviseren

Lene Raadkjær Jørgensen er uddannet fysioterapeut og udgav i 2014 app'en BabyTummel. Lene arbejder til dagligt primært med BabyTummel og individuel rådgivning af forældre med babyer og små børn ift. grundmotorisk udvikling.

-
- Dato og tid: Lørdag den 16. september kl. 9.00 til kl. 12.00
 - Sted: DGI-Huset Aabybro, Aabybro
 - Underviser(e): Lene Raadkjær Jørgensen
 - Pris: Kr. 620,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 520,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553104 senest den 2. september 2018



Forældrebarngymnastik

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Instruktører på forældrebarnd hold. Både nye og erfarne forældrebarnd instruktører vil få godt udbytte af kurset.

Du vil gå fra kurset med:

- Viden om grundmotorisk udvikling
- Inspiration til aktiviteter der underbygger denne
- Viden om sansestimulering og mulighed for at inddrage disse tanker i din ugentlige træning
- Masser af inspiration til den del af træningen, der IKKE er redskabsopstillinger.
- Inspiration og redskaber til forældreinddragelse på forældrebarnd-holdet.

Kurset veksler mellem teori og praksis, så medbring gerne praktisk tøj, en kuglepen til noter og en trøje til at tage på, når vi sidder stille.

Om underviseren

Lene Raadkjær Jørgensen er uddannet fysioterapeut og udgav i 2014 appen BabyTummel. Lene arbejder til dagligt primært med BabyTummel og individuelt rådgivning af forældre med babyer og små børn ift. grundmotorisk udvikling.

-
- Dato og tid: Lørdag den 16. september kl. 13.00 til kl. 16.00
 - Sted: DGI-Huset Aabybro, Aabybro
 - Underviser(e): Lene Raadkjær Jørgensen
 - Pris: Kr. 620,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 520,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553105 senest den 2. september 2018

Småredskaber i børnegymnastikken

22

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Instruktører og hjælpeinstruktører på børnehold fra 6-10 år.

Med en legende tilgang vil vi give inspiration til brug af småredskaber i børnegymnastikken. Måske har I nogle småredskaber, som ligger bagest i skabet og kun sjældent bliver brugt? Eller måske har I brug for inspiration til nye måder at inddrage traditionelle og alternative småredskaber på i træningen?

På kurset vil vi arbejde med bl.a. tæppefliser, ærteposer, bolde og aviser.

Målet er at inspirere til en mere alsidig brug af småredskaber. Vi kommer omkring lege og aktiviteter, der styrker gymnasternes grundmotoriske færdigheder, og temalege, der slipper fantasien løs. Desuden får I inspiration til, hvordan vi på en god måde gradvist kan vænne gymnasterne til at arbejde med et håndredskab, hvis man f.eks. arbejder hen imod en lille håndredskabsserie.

-
- Dato og tid: Lørdag den 27 oktober kl. 9.00 til kl. 12.00
 - Sted: Halvorsminde Efterskole
 - Underviser(e): Lene Raadkjær Jørgensen
 - Pris: Kr. 549,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 449,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553103 senest den 14. oktober 2018

Musikredigering for begyndere og let øvede

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Instruktører og eller trænere, der har behov for at klippe musikstykker sammen i forbindelse med enten undervisning, opvisning eller lignende.

Har du udfordringer med at klippe musik - enten til opvisning eller opvarmningerne? På dette kursus præsenteres du for det gratis klippeprogram Audacity, hvor vi arbejder med at klippe dele af musik ud, bytte rundt på omkvæd og vers og ikke mindst lave nogle gode overgange fra et musikstykke til et andet. Du bliver præsenteret for nogle opgaver, men der er også mulighed for at få vejledning til at klippe dit eget opvisningsmusik.

Praktisk information:

- Medbring: computer, hørebøffer og evt. mus
- Inden kursusstart, skal du have hentet Audacity på din computer.

-
- Dato og tid: Lørdag den 13. oktober kl. 12.00 til kl. 16.00
 - Sted: DGI Huset Nordkraft, Aalborg - mødelokale på niveau 9 hos DGI Nordjylland
 - Underviser(e): Jeppe Haugaard
 - Pris: Kr. 449,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 349,00

Prisen er inklusiv forfriskning.

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553102 senest den 30. september 2018



Springopstilling og modtagning for basisspringere 6-11 år

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Instruktører, der arbejder med springgymnastik og gymnaster fra 6 år og opefter.

Vi fokuserer på at udvikle gymnaster på deres aktuelle springniveau. Det vil sige, at alle kan være med, da vi starter fra kolbøtter og bygger stille og roligt springene op. På de 3 timer, vil der både være teori og praktisk inden for springmodtagning og springopstillinger. Da det er et inspirationskursus i basisspring, vil der ikke være modtagning af større spring som fx dobbeltsalto. Derimod vil du lære, hvordan du får dine gymnaster op på det springniveau.

Praktisk information:

Du må tage ca. 1-3 gymnaster med fra egen forening, som kan agere "spring-kaniner" ved modtagning og springopstillinger. Gymnasterne skal være minimum 6 år og de deltager gratis i kurset. Husk at angive, hvor mange gymnaster du tager med i forhold til forfriskning. Der er maksimalt plads til ca. 10 gymnaster/kaniner.

-
- Dato og tid: Lørdag den 15. september kl. 09.00 til kl. 12.00
 - Sted: Idrætscenter Østermarken, Aars
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553108 senest den 20. august 2018

-
- Dato og tid: Søndag den 9. september kl. 9.00 til kl. 12.00
 - Sted: Skyum Idræts efterskole, Snedsted
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553109 senest den 23. august 2018

-
- Dato og tid: Lørdag den 22. september kl. 9.00 til kl. 12.00
 - Sted: Idrætscenter Vendsyssel, Vrå
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553110 senest den 9. september 2018

Springopstilling og modtagning for basisspringere 11 år+

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Instruktører, der arbejder med springgymnastik i alderen 11 år+.

Kurset henvender sig til instruktører og hjælpeinstruktører, som ønsker inspiration til opbygning af spring for både begyndere og mere øvede gymnaster - herunder springopstillinger og modtagning. Der tages udgangspunkt i de grundlæggende færdigheder hos gymnasten, som er nødvendige for at lære nye spring og springsammensætninger. Kurset vil indeholde følgende:

Grundlæggende bevægelser i springgymnastikken. Fokus på spring gennem hele træningen - også i opvarmningen. Modtagning af spring - teori og praksis. Inspiration til opstillinger, som tilgodeser både gymnasten og modtageren. Opbygning af spring vha. modtagning og opstillinger. Håndstand. Rulle og salto (forlæns og baglæns). Salto med skrue. Forøvelser til dobbeltsalto. Mølle og araberspring. Hovedspring, overslag og kraftspring. Flikflak. Springkombinationer og sammensætninger.

Praktisk information

Du må tage ca. 1-3 gymnaster med fra egen forening, som kan agere "spring-kaniner" ved modtagning og springopstillinger. Gymnasterne skal være minimum 11 år og de deltager gratis i kurset. Husk at angive, hvor mange gymnaster du tager med i forhold til forfriskning. Der er maksimalt plads til ca. 10 gymnaster/kaniner.

-
- Dato og tid: Lørdag den 22. september kl. 13.00 til kl. 16.00
 - Sted: Idrætscenter Vendsyssel, Vrå
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553116 senest den 5. september 2018

Inspiration til banespring

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Instruktører som træner øvede gymnaster i aldersgruppen 11+ eller instruktører som bare godt kunne tænke sig at nørde mere i banespring.

På dette kursus vil der være fokus være på banespring. På kurset vil man lære, eller få ny inspiration til, teknikstationer for grundspringene, som vi til dagligt bruger. Der vil være tid til at komme i dybden med de små detaljer og få nørdet.

Derudover vil vi tage fat i nogle af de lidt større slutspring. I vil få inspiration til teknikstationer og instruktion i modtagning.

Første del: Grundspring

Teknikstationer. Rondat/araberspring, Flikfalk, Indgangssalto, kraftspring, evt. whipback.

Anden del: Sluts

Trampolinspring er nemt. Der skal man bare løbe, ramme en firkant, og så går det ellers der-ud-af.

Praktisk information

Du må tage ca. 1-3 gymnaster med fra egen forening, som kan agere "spring-kaniner" ved modtagning og springopstillinger. Gymnasterne skal være minimum 11 år og de deltager gratis i kurset. Husk at angiv, hvor mange gymnaster du tager med i forhold til forfriskning. Der er maksimalt plads til ca. 10 gymnaster/kaniner.

De skal kunne lave et kraftspring og minimum et rondat.

-
- Dato og tid: Lørdag den 13. oktober kl. 9.00 til kl. 12.00
 - Sted: Rosendal hallen
 - Underviser(e): Jonas Rytter Samuelsen
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00
- Prisen er inklusiv forfriskning.

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553111 senest den 1. oktober 2018



DGI VERDENSHOLDET

NAMUH TAKE-OFF TURNÉ

Oplev Danmarks dygtigste gymnaster og et dynamisk show, inden holdet rejser ud i verden.

12. september, kl. 19-21 i Vendia Hallen, Hjørring

13. september, kl. 19-21 i Thy Hallen, Thisted

22. september, kl. 15-17 i Hobro Idrætscenter

Køb billetter på verdenholdet.dgi.dk

Rytme- og opvisningsinspiration, 6-10 år

28

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Instruktører og hjælpeinstruktører på rytmehold for aldersgruppen 6-10 år. Kurset henvender sig til nye såvel som erfarne instruktører.

Dette er et aktivt kursus med inspiration til, hvordan vi leger gymnastikkens grundelementer ind hos børnene på en god og sjov måde. I får inspiration til, hvordan man bygger en god træning op, så leg og rytmik i løbet af sæsonen bliver til opvisningsserier på den fede måde. Med hjem i rygsækken får I også redskaber til at lave en god serie samt små rytme-og dansekoreografier til inspiration. Formålet med kurset er at give instruktørerne ny inspiration til den daglige træning og ikke mindst sammensætningen af sekvenser og serier til opvisningen.

-
- Dato og tid: Lørdag den 29. september kl. 9.00 til kl. 12.00
 - Sted: DGI-huset Nordkraft, Aalborg
 - Underviser(e): Line Teglovn Kristensen og Signe Smedegaard Frederiksen
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00

Prisen er inklusiv forfriskning.

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553106 senest den 13. september 2018



Rytme og dans, 10-14 år

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Instruktører på rytmehold for aldersgruppen 10-14 år. Kurset henvender sig til nye såvel som erfarne instruktører.

Dette er et aktivt kursus, hvor vi kommer omkring gymnastikkens grundelementer og ny inspiration fra dansens verden.

Vi skal på kurset arbejde med, hvordan man opbygger en varieret træning med plads til både leg, teknik og rytmik. Derudover får I en masse inspiration til opvisningsprogrammet både gennem klassiske gymnastiksekvenser og cool dansekoreografier.

Afslutningsvis introduceres simple redskaber til, hvordan man opbygger en serie, samt overvejelser omkring musikvalg.

Formålet med kurset er at give instruktørerne ny inspiration til rytme og dans i den daglige træning og ikke mindst sammensætningen af sekvenser og serier til opvisningen.

-
- Dato og tid: Lørdag den 29. september kl. 13.00 til kl. 16.00
 - Sted: DGI-huset Nordkraft, Aalborg
 - Underviser(e): Line Teglovn Kristensen og Signe Smedegaard Frederiksen
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00

Prisen er inklusiv forfriskning.

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553107 senest den 13. september 2018

Inspiration til parkour og redskabsopstillinger

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Kurset henvender sig til både helt nye og erfarne parkour instruktører, springinstruktører og hjælpetrænere, som gerne vil bringe parkour ind i træningen.

Vil du gerne have et touch af parkour i din træning med gymnasterne, eller få ny inspiration på dit parkourhold, så er det dette kursus du skal på!

Du vil komme hjem med idéer til opvarmning, lege, og opstillinger. Derudover får du parkourinspirerede øvelser, der kan laves på dit træningssted eller i jeres nærmiljø. Dette kursus vil helt sikkert både motivere dig og dine udøvere.

Underviseren

John Jakobsen har mange års erfaring som underviser og har bl.a. udviklet "Parkour som pædagogisk redskab" og "Fif & tricks til 9. kl. idrætsprøve." for Dansk Skoleidræt.

Praktisk information

Medbring både inde- og udesko, samt tøj både til inden- og udendørs brug.

-
- Dato og tid: Lørdag den 27. oktober kl. 9.00 til kl. 12.00
 - Sted: Jerslev-Sterup IF
 - Underviser(e): John Jakobsen
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00
- Prisen er inklusiv forfriskning.

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553113 senest den 11. oktober 2018

Drenge gymnastik med fuld fart 7-12 år

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Forældrehjælpere, hjælpeinstruktører, instruktører af drengehold.

Med udgangspunkt i en anerkendende pædagogisk tilgang (Set, hørt & forstået), går vi i dybden med inspiration til drengegymnastikken. Vi arbejder med opvarmningen gennem tons, rytme, leg og bevægelse.

Derudover laver vi "springmiljø," hvor vi arbejder med inspiration til en differentieret teknisk undervisning med høj sikkerhed gennem modtagning.

Underviseren

John Jakobsen har mange års erfaring som underviser og har bl.a. udviklet "Parkour som pædagogisk redskab" og "Fif & tricks til 9. kl. idrætsprøve." for Dansk Skoleidræt.

-
- Dato og tid: Lørdag den 27. oktober kl. 13.00 til kl. 16.00
 - Sted: Jerslev-Sterup IF
 - Underviser(e): John Jakobsen
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553114 senest den 11. oktober 2018



Spring og leg, 7-12 år

INSPIRATIONSKURSUS

- Målgruppe: Kurset henvender sig til instruktører, hjælpeinstruktør og forældrehjælpere som underviser drenge og piger 7-12 år.

Vi ønsker at bruge leg som et redskab, til at udfordre gymnasternes springtekniske og motoriske færdigheder.

Der arbejdes med inspiration til både leg i opvarmning, musikforståelse, springopstillinger og modtagning. Det fælles fokus er at gøre vore gymnaster til bedst mulige springere gennem teknisk knowhow.

Underviseren

John Jakobsen har mange års erfaring som underviser og har bl.a. udviklet "Parkour som pædagogisk redskab" og "Fif & tricks til 9. kl. idrætsprøve." for Dansk Skoleidræt.

-
- Dato og tid: Søndag den 9. september kl. 9.00 til kl. 14.00
 - Sted: Rosendal hallen, Hobro
 - Instruktører: Anne Meyer
 - Pris: Kr. 699,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 599,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553112 senest den 30. august 2018



Træn dig mere mobil med Dorte With

INSPIRATIONSKURSUS - SENIORER

- Målgruppe: Kurset henvender sig til instruktører som underviser seniorer - både mænd og kvinder.

Mobilitetstræning er træning af kroppen hele vejen rundt.

Kurset tager udgangspunkt i funktionel træning for den målgruppe, der ikke længere suser med 100 km/t, men stadig har lyst til at gi' den træningsgas.

Der arbejdes med træningsbevidsthed, så øvelserne får max effekt – ikke bare i træningssalen, men også efterfølgende.

Hvordan styrker vi kroppens center, øger smidigheden, bedrer koordinationen og får pulsen op, så mobiliteten bliver optimal? Vi skal arbejde på og omkring en stol og med redondobolden. Vi skal skærpe sanserne, vi skal stå, gå og udfordre mulighederne for intervaltræning. Vi skal arbejde selv, parvis og sammen.

-
- Dato og tid: Søndag den 23. september kl. 10.00 til kl. 13.00
 - Sted: Rosendal Idrætsforum
 - Underviser(e): Dorte With
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553203 senest den 9. september 2018



60+ med gang i - for mænd og kvinder

34

INSPIRATIONSKURSUS - SENIORER

- Målgruppe: Kurset henvender sig til instruktører som underviser seniorer - både mænd og kvinder.

I et livligt tempo sættes fokus på muligheder fremfor begrænsninger. Viden om kroppens aldring er grundlaget for seriøs træning. Humoren er et vigtigt element af en rigtig god træning, og den skal bringes i spil med omtanke. En god træning kan krydres med store bolde, redondobolde og vandflasker. Kurset starter med en kort introduktion til den teoretiske grundtænkning bag træningen. Herefter får du en kurvfuld af idéer om:

Hvordan bygges en træning op?

Hvordan kommer man hele kroppen rundt?

Hvordan udfordres alle vores gymnaster på én gang uanset udgangspunkt?

-
- Dato og tid: Lørdag den 8. september kl. 10.00 til kl. 13.00
 - Sted: DGI Huset, Aabybro
 - Underviser(e): Dorte With
 - Pris: Kr. 599,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 499,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801553202 senest den 26. august 2018



Inspiration til opvarmning med Marina Aagaard

INSPIRATIONSKURSUS - SENIORER

Godt begyndt er halvt fuldendt. Masser af inspiration til opvarmningen. Variationer til bevægelser og strækøvelser, så starten på træningen får et frisk pust. Musikken er et bærende element. Masser af praksis. Variationer af basisøvelserne og sammensætninger. Kurset byder på tre opvarmninger.

Der er små pauser mellem hver opvarmning, så der er plads til spørgsmål og kommentarer undervejs. Opvarmningerne kan tilpasses til flere niveauer.

-
- Dato og tid: Mandag den 17. september kl. 17.00 til kl. 20.00
 - Sted: DGI-huset Aabybro
 - Instruktorer: Marina Aagaard
 - Pris: Kr. 720,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 620,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801953100 senest den 9. september 2018



Inspiration til intervaltræning med Marina Aagaard

INSPIRATIONSKURSUS - SENIORER

Intervaltræning er nummer 1 på den internationale Top 20 Fitness Trend liste: Det er den mest effektive konditionstræningsmetode, og den fremmer samtidig sundheden. Intervaltræning har været populært i idræts- og sundhedsregi i årevis og i de senere år også i motionsøjemed.

Kurset giver en introduktion til intervaltræning som træningsmetode med utallige fordele for alle målgrupper inklusive seniorer.

Kurset gennemgår intervaltræningsstruktur og -øvelsesvalg og omfatter tre intervaltræningsmodeller, der er lige til at integrere i træningen. Metoderne kan anvendes enten indendørs eller udendørs for både individuelle og hold.

-
- Dato og tid: Torsdag den 20. september kl. 17.00 til kl. 20.00
 - Sted: DGI-huset Aabybro
 - Instruktorer: Marina Aagaard
 - Pris: Kr. 720,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 620,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801953101 senest den 11. september 2018



Senior Fitness Dans med Marina Aagaard

Inspiration til nem, anderledes seniordans. Fokus er dans på hold, individuel fællestræning; danseemotion. Enkle bevægelser, rytmer og serier, der er lette at lære og giver sved på panden. Musik og fornøjelse er i centrum.

Grundtrin i populære motionsdanske. Variationer, sammensætninger og stilarter.

Kurset byder på tre små serier, der kan tilpasses flere niveauer.

Der er små pauser mellem hver dans, så der er plads til spørgsmål og kommentarer undervejs.

Dance serie (moderne disco)

Latin serie

Funk (nu-jazz) serie

Basistrin og musik

Metodik

-
- Dato og tid: mandag den 24. september kl. 17.00 til kl. 20.00
 - Sted: DGI-huset Aabybro
 - Instruktorer: Marina Aagaard
 - Pris: Kr. 720,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 620,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801953102 senest den 16. september 2018





Go North 2018

3 events på én weekend

Fede gymnastikevents d. 17.-18. november 2018

DGI

Mini - 1.-3. kl., Camp - 4.-6 kl. og Træn med Rop - fra 7. kl.

Inspiration til cirkeltræning med Marina Aagaard

Cirkeltræning har været populært i idræts- og sundhedsregi siden 1960'erne, især i idrætstræning og i de senere år også fitnessstræning for hold og individuel træning. Kurset giver en introduktion til cirkeltræning som træningsmetode med utallige fordele for alle målgrupper inklusive seniorer. På kurset gennemgås cirkeltræningsstruktur og -øvelsesvalg og omfatter tre cirkeltræningsmodeller, der er lige til at integrere i træningen. Der er fokus på indendørs træning, men principperne kan også anvendes i udendørs træning.

Cirkeltræning, hvad, hvorfor, hvordan, hvem?

Cirkeltræning struktur og variationsmetoder

Cirkeltræningsøvelser

Fælles cirkel, Stationscirkel, Kombineret cirkel

-
- Dato og tid: tirsdag den 2. oktober kl. 17.00 til kl. 20.00
 - Sted: DGI-huset Aabybro
 - Instruktorer: Marina Aagaard
 - Pris: Kr. 720,00 DGI-tilskud: Kr. 100,00 Din DGI-pris: Kr. 620,00

Tilmelding: www.dgi.dk/201801953103 senest den 23. september 2018





DGI