



INKL. FROKOST
MEDBRING SELV
VANDFLASKE OG STAVE

D. 10. FEBRUAR 2021, KL. 10.00 - 14.30
SKOVLUNDE KULTURHUS, BYBJERGVEJ 10, 2740 SKOVLUNDE

STAVGANGSKURSUS 1

INSTRUKTØRKURSUS

DAI'S STAVGANGSKURSUS 1 ER FOR ALLE MED INTERESSE FOR STAVGANG

Som stavgangsinstruktør kan du inspirere andre til at træne både kondition og muskelstyrke langt mere effektivt end hvis du "bare går en tur".

På kurset bliver du fortrolig med stavgangsteknik og -viden, der gør det muligt for dig at undervise hold i din forening.

Kursusindhold

- Hvorfor gå stavgang?
- Introduktion til udstyr
- Introduktion til INWA-modellen: "De ti trin – hvert trin tæller".
- Opvarmning – og øvelser.
- Enkle teknikjusteringer ift. svagere målgrupper.

Underviser

Marianne Lund er idrætsfaglærer og uddannet INWA (International Nordic Walking) Coach. Hun har dyrket stavgang siden 2004 og underviser bl.a. i stolemotion.

Kursusmateriale

Kursushæfte og kursusbevis.

Pris

Medlem af DAI: 450 kr.
Ikke medlem: 775 kr.

Tilmelding

Senest 1. februar på
dai.nemtilmeld.dk/143/
Max. 9 deltagere.

Adresse

Skovlunde kulturhus,
Bybjergvej 10, 2740 Skovlunde

PROGRAM

KL. 10.00 STAVGANG DEL 1
KL. 12.00 FROKOST
KL. 12.30 STAVGANG DEL 2
KL. 14.00 EVALUERING OG BEVISER

PRAKTISK INFORMATION

- ALLE MØDER OMKLÆDTE.
- EGNE STAVE MEDBRINGES. (KAN LEJES FOR 50 KR., SKAL BOOKES)
- MEDBRING VANDFLASKE (FROKOST ER INKLUDERET).
- VÆR FORBEREDT PÅ AT GÅ CA. 5 KM I VARIERET TEMPO, TERRÆN OG VEJR.

HAR DU SPØRGSMÅL, SÅ KONTAKT:
MARIANNE PÅ TLF. 2877 9445

VI FØLGER ALLE COVID-19 RETNINGSLINJER!
VI SIKRER TRYKKE OG GODE RAMMER OMKRING
VORES KURSER, OG SØRGER SELVFLÆGELIG
FOR, AT ALLE AKTIVITETER FØLGER
MYNDIGHEDERNES RETNINGSLINJER.

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank
Bygger på sunde værdier