

INDOORWALKING

GRUNDUTBILDNING



EARLY BIRD-PRIS

1590:-

gäller tom. 15/7
ordinarie pris 1790:-

(priser ex. moms)

Indoorwalking är effektiv, varierad och rolig konditionsgruppträning när den är som bäst! Träningen är skonsam med liten belastning på skelett och leder och erbjuder träning för alla olika sorters målgrupper. Huvudmålet är kardiovaskulär motståndsträning. En av de främsta fördelarna med Indoorwalking är att maskinen kan anpassas efter alla typer av användare - oavsett ålder, mål och förutsättningar.

KURSIÑEHÅLL

Utbildningen sträcker sig över en heldag och innehåller såväl praktiska som teoretiska moment: du kommer bland annat lära dig hur Indoorwalkern används, tillsammans med en genomgång i biomekanik, säkerhet och korrekt walkingteknik. Du kommer även att få lära dig vikten av rätt musikval och hur du lägger upp dina träningspass beroende på passets fokus och intensitet.

FÖR VEM

Utbildningen är till för dig som älskar träning. Du tycker om att leda och instruera små och stora grupper av människor, med olika utgångslägen, mot nya mål. Du har grundläggande kunskaper om träning och hälsa eller stort intresse, förståelse och nyfikenhet.

MÅL

Efter genomgången utbildning kommer du ha erhållit praktiska och teoretiska kunskaper om såväl utrustning som säkerhet och träningslära. Du kommer också ha kunskaper i hur ett gruppträningspass läggs upp utifrån passets tilltänkta fokus och vilken musik som passar till. Efter genomförd och godkänd kurs erhåller du ett diplom och kan kalla dig för Indoorwalking-instruktör.

OM INDOORWALKING

Indoorwalking är ett instruktörslett gruppträningskoncept som är enkelt, roligt och säkert. Träningen utförs på en Indoorwalker - en speciell sorts crosstrainer med kort elliptisk bana, vilket gör träningen både skonsam och lämplig för nästan alla. Träningens mål är att huvudsakligen förbättra sin kardiovaskulära förmåga, men också få starkare bål och underkropp samt en stabil överkropp.

INDOORWALKING

GRUNDUTBILDNING



EARLY BIRD-PRIS

1590:-

gäller tom. 15/7
ordinarie pris 1790:-

(priser ex. moms)

PRAKTISK INFORMATION

Var: utbildningen hålls på Studio Aktiverum i Helsingborg

När: 18 augusti, kl. 10-17

Utbildare: Olle Lindström

Pris: **1790:-** Early bird-pris **1590:-** gäller tom. 15 juli (priser ex. moms)

Sista anmälningsdag: 10 augusti

ANMÄLAN

Anmälan sker på <https://www.apirosport.se/tjanster/utbildningar/indoorwalking/>. Vänligen ange:

- Företagsnamn
- Organisationsnummer
- Faktureringsadress
- Referens
- Telefon
- Antal deltagare*
- Namn (för- och efternamn) på samtliga deltagare, samt mailadress

*Vill ni anmäla åtta eller fler deltagare till samma utbildningstillfälle, vänligen maila till utbildning@apirosport.se för offert.

VILLKOR

Anmälan till Apirosports utbildningar är bindande; dock kan den anmälda, i mån av plats, byta utbildningstillfälle vid uppvisande av läkarintyg, om särskilda skäl föreligger. Anmälningsavgiften är ej återbetalningsbar. Deltagande på Apirosports utbildningar sker på egen risk och ansvar och den anmälda åligger sig att följa instruktörens anvisningar. Apirosport tar ej ansvar för om den anmälda ej har en, för ändamålet, fullgod fysik och fysisk förmåga för att delta. Om inget annat är överenskommet ska kursavgiften vara betald innan kursstart. Faktura skickas ut kort efter att anmälan inkommit och ska vara betald inom 15 dagar från faktureringsdatum. I kursavgiften ingår utbildningsmaterial samt diplom vid kursens slut. Resa och boende, samt mat och dryck ombesörjs av deltagaren själv.