


# REEBOK FUNCTIONAL ZONE

## INSTRUKTÖRSUTBILDNING HIIT & FUNKTIONELL TRÄNING

Reebok 



### KURSIKNEHÅLL

Utbildningen för Reebok Functional Zone sträcker sig över en heldag och innehåller såväl teoretiska som praktiska delar. Du kommer under dagen lära dig allt ifrån grundläggande träningslära med inriktning mot funktionell träning och HIIT till passupbyggnad och passtrukturer. Tillsammans med dina kurskamrater kommer du omsätta din teoretiska kunskap i praktiken genom att sätta ihop och hålla i ett träningspass mot slutet av dagen.

### FÖR VEM

Utbildningen riktar sig till dig som vill utbilda dig till gruppträningssinstruktör inom funktionell träning och HIIT, eller vidareutbilda dig och bredda dina befintliga kunskaper. Du brinner för träning och hälsa och drivs av att hjälpa och instruera andra människor mot nya mål. Du har sedan innan kunskaper inom träning, kanske genom en tidigare genomförd PT- eller gyminstruktörsutbildning eller motsvarande.

### MÅL

Efter genomgången utbildning ska du ha kunskaper inom den funktionella träningens syfte och användningsområde, både teoretiskt och praktiskt. Du ska kunna omsätta din teoretiska kunskap i praktiken och skapa träningspass för olika målgrupper och fokus.

### OM REEBOK FUNCTIONAL ZONE

2016 lanserade Reebok ett helt nytt koncept med träningsprodukter för kommersiellt bruk under namnet Reebok Pro Fitness. Sortimentet är uppdelat i tre olika kategorier: Functional, Combat och Studio.

**Functional** erbjuder utrustning för gym- och träningsanläggningar som fokuserar på funktionell träning som huvuddel eller som komplement till vanlig gym-och gruppträning, men också renodlade CrossFit-boxar. Inom Functional finns bland annat bollar, plyoboxar och battle ropes till kettlebells och friviktsutrustning.

**Combat** innehåller utrustning för de många olika militära träningstyperna som utgör MMA (mixed martial arts). Inom Combat finns allt från olika sorters säckar, punch bags och skyddsutrustning till handskar och mittsar.

**Studio** innehåller utrustning och träningstillbehör för olika former av gruppträning, men de kan med fördel också användas för egen träning. Inom Studio finns allt ifrån yoga- och pilatesutrustning till stepbrädor och fria vikter för en mängd olika gruppträningskoncept.

# REEBOK FUNCTIONAL ZONE

## INSTRUKTÖRSUTBILDNING HIIT & FUNKTIONELL TRÄNING

### PRAKTISK INFORMATION

Var: utbildningen hålls på Studio Aktiverum i Helsingborg

När: 16 september, kl. 10-17

Utbildare: Olle Lindström

Pris: 1990:- Early bird-pris 1690:- gäller tom. 31 juli (priser ex. moms)

Sista anmälningsdag: 31 augusti

### ANMÄLAN

Anmälan sker på <https://www.apirosport.se/tjanster/utbildningar/reebok-functional-zone/>. 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](mailto: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.

