



Få nye kompetencer som instruktør

Gymnastik- og fitnesskurser efterår 2019

For medlemmer af foreninger i Sydøstjylland

DGI

Efterårets kurser

For Gymnastik- og idrætsforeninger i Sydøstjylland

Indhold	Side
Hjælpeinstruktør	3
Gymnastikuddannelser	4
Generelle trænerkurser	5
Instruktør for børn	7
Springgymnastik	8
Opvisning	10
Fitness / sundhed / senior	12
Rytme	14
Skræddersyede kurser	15
Om DGI Sydøstjylland Gymnastik og Fitness	16



Hjælpeinstruktør

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? I løbet af kurset får du introduktion til det at være hjælper på et gymnastikhold. 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.

For nye hjælpeinstruktører i alderen 11-12 år. Varighed: 6 timer

28. september Bredstrup-Pjedsted hallen. Pris: 855 kr.

www.dgi.dk/201910553005

Hjælpeinstruktør 1 (3 kurser med samme indhold)

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

For nye og letøvede hjælpeinstruktører i alderen 13-15 år. Varighed: 20 timer

30. august. - 1 september	Ørum Daugård Multicenter.	Pris: 2.778 kr.
4. - 6. oktober	Bredstrup-Pjedsted hallen.	Pris: 2.778 kr.
8. - 10. november	Ørum Daugaard hallen.	Pris: 2.778 kr.

www.dgi.dk/201910553001 www.dgi.dk/201910553002 www.dgi.dk/201910553003

Hjælpeinstruktør 2

Få endnu flere fede gymnastikoplevelser, og bliv klar til mere ansvar i din gymnastikforening. Du vil blive endnu bedre til at udvikle andre gymnaster, og du bliver klogere på træningsopbygning, lege, spring, redskabsaktiviteter, rytme, musik og meget mere. Hjælpeinstruktøruddannelse 2 er første skridt på vejen til at blive gymnastikinstruktør.

For letøvede og øvede hjælpeinstruktører i alderen 13-15 år. Varighed: 20 timer

1.-3. november Bredstrup-Pjedsted hallen. Pris: 2.778 kr.

www.dgi.dk/201910553004

Gymnastikuddannelser

Vi afholder ikke selv gymnastikuddannelser i Sydøstjylland - men vi kan anbefale uddannelser i andre landsdele. Du kan se en oversigt over uddannelserne her:

www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser/gymnastikuddannels

Gymnastikuddannelse 1 (Sønderjylland / Sjælland)

På Gymnastikuddannelse 1 lærer du at stå for en sjov og inspirerende træning - om alt fra opvarmning og redskabsaktiviteter til organisering af lege, kreativitet, musik og læring, foruden børns udvikling og et godt forældresamarbejde.

For nye og letøvede instruktører i alderen 15-18 år . Varighed: 60 timer

Se dato, sted og pris i linket herover, eller i nedenstående arrangementer:

www.dgi.dk/201917553020 www.dgi.dk/201923553020 www.dgi.dk/201911553001

Gymnastikuddannelse 2 (Sydvestjylland / Sjælland)

Få nye redskaber, og bliv en dygtigere instruktør. På gymnastikuddannelse 2 tager vi udgangspunkt i dine egne erfaringer, og du får du konkret feedback på din undervisning.

For letøvede og øvede instruktører i alderen 16-30 år. Varighed: 60 timer

Se dato, sted og pris i linket herover, eller i nedenstående arrangementer:

www.dgi.dk/201923553022 www.dgi.dk/201911553002

Gymnastikuddannelse for voksne - modul 1-2 (Fyn)

Gymnastikuddannelsen for voksne gør dig klogere både praktisk og teoretisk inden for opvarmning, lege, rytmik og sanglege, spring og redskabsaktiviteter, musik og bevægelse samt foreningsledelse, pædagogik og psykologi. Kursisternes egne erfaringer og kompetencer vil blive bragt i spil.

For instruktører fra 18 år. Modul 2 forudsætter modul 1. Varighed: 20 + 10 timer

Modul 1: 18.-20. oktober	Bernstorffsminde Efterskole	Pris: 2195 kr.
Modul 2: 16. november	Søndersø Hallerne.	Pris: 995 kr.

www.dgi.dk/201916553940 www.dgi.dk/201916553941

Generelle trænerkurser

UNGE I FRONT - Trænerspiren

Vil du udvikle dig som hjælpetræner? - så kom og få personlige udfordringer, nye kompetencer og fede oplevelser sammen med andre unge fra forskellige idrætter. Du lærer at lave spændende træningspas for børn på en sjov og anderledes måde, så det passer til børnenes udvikling. Samtidig får du personlig udvikling og et tæt samarbejde med den lokale klub, som støtter og vejleder dig gennem uddannelsen, så du ikke står alene med ansvaret.

For alle instruktører i alderen 13-15 år. Varighed: 30 timer (3 moduler)

7. okt + 26.-27. okt 2019 + 18.-19. jan 2020 Egtved Hallen Pris: 3750 kr.

www.dgi.dk/202010993200

Idrætscoach

På denne uddannelse får du redskaber til at guide dine udøvere til at få det maksimale ud af træningen. Gennem en positiv, nysgerrig og opgavestillende trænerstil lærer du at stille de helt rigtige spørgsmål, så dine udøvere selv kan tage ansvar. Uddannelsen er for dig, der er træner for et hold eller en gruppe og har vilje og lyst til "at sætte dig selv i spil". Kendskab til coaching er ikke nødvendigt.

For letøvede og øvede instruktører fra 18 år. Varighed: 30 timer (3 moduler)

25.-26. okt + 22.-23. nov 2019 + 10.-11. jan 2020 DGI-huset Vejle Pris: 8.290 kr.

www.dgi.dk/202010853800

DGI SMARTtraining

DGI SMART training er træning af hjernen via fysiske øvelser. Lær hvordan du udfordrer dine deltagers hukommelse og koncentration, mens de træner koordination, balance og samsyn. Øvelserne stimulerer deltagernes motoriske, sensoriske og logiske formåen, ved samtidig at bringe disse i spil i udførelsen af øvelserne. På uddannelsen lærer du at undervise dine deltagere i konceptet.

For letøvede og øvede instruktører fra 16 år. Varighed: 30 timer (2 moduler)

16.-18. august + 14. september SYDBANK Arena, Kolding Pris: 7.507 kr.

www.dgi.dk/201910553000

Instruktør for børn

Er du ny mor/far/barn-instruktør?

Kom og få ideer til at starte op som mor/far/barn-instruktør eller hjælpeinstruktør. Kurset giver dig tricks og metoder der er lige til at gå til, uden den store forberedelse. Vi tager udgangspunkt i børns motoriske udvikling og vil kæde teori og praksis tæt sammen, med konkrete tips til træning og forberedelse, samt inddragelse af forældrene.

For nye og letøvede instruktører fra 13 år. Varighed: 6 timer

5. oktober

Højvangshallen, Horsens

Pris: 674 kr.

www.dgi.dk/201910553202

Mor/far og barn skal have sved på panden

Få nye ideer til lege og aktiviteter, med fokus på struktur, glæde og højt aktivitetsniveau. Hvordan får du mor og far med som aktive medspillere, så også de får sved på panden? Der vil være bud på, hvordan du via fantasi og fortælling kan gøre selv den simpleste leg til morsom og udviklende, og hvordan du kan differentiere en leg, så både den yngste og ældste kan være med.

For letøvede og øvede instruktører fra 13 år. Varighed: 6 timer

27. oktober

Højvangshallen, Horsens

Pris: 674 kr.

www.dgi.dk/201910553203





Puslinge-gymnastik (3-6 år) - kvalitet og fantasi

En kuffert fuld af nye ideer til hvordan en gymnastiktime kan bygges op, så der opstår struktur, glæde og højt aktivitetsniveau. Lær hvordan du tilvæner børnene til motorik- og springredskaber og hvordan du via fantasi og fortælling kan få selv den simpleste leg til at blive fantastisk sjov og udviklende – hele tiden med udgangspunkt i motorikken. Hvilke sanser stimulerer du hos gymnasterne, og hvor er DU i din undervisning?

For ny og letøvede instruktører fra 13 år. Varighed: 6 timer

2. november

Højvangshallen, Horsens

Pris: 674 kr.

www.dgi.dk/201910553204

Ny forældrehjælper? Bliv klædt på til sæsonen

Dette kursus stiller skarpt på, hvordan man agerer som træner og rollemodel som forældrehjælper på et hold, hvor man selv har børn der går - hvordan ændrer man rollen som forælder til hjælper på holdet på en positiv og hensigtsmæssig måde? Der vil desuden være en praktisk del, hvor man får konkrete redskaber til at kunne tage korrekt imod enkelte spring og andre øvelser samt inspiration til forskellige lege.

For instruktører fra 25 år. Varighed: 6 timer

15. september

Lundhallen, Horsens

Pris: 567 kr.

www.dgi.dk/201910553214

Springgymnastik

1-2-3 mand høj

Savner du kryderi til din daglige træning i gymnastiksalen? Kurset indeholder sjove og udfordrende parner acro øvelser til trænerens øvelsesbank, samt gode råd om differentiering, sikkerhed og modtagning. Du får masser af inspiration og konkrete øvelser til at tage med hjem og bruge i enten tærning eller opvisningsprogram. Undervisningen vil på dette kursus primært have fokus på par arbejde.

For nye, letøvede og øvede instruktører fra 15 år. Varighed: 3 timer

28. september

BGI-Akademiet, Hornslyd

Pris: 526 kr.

www.dgi.dk/201910553209

Acrobat mix, tricks and human pyramids

Kurset her er for dig der vil opgradere din øvelsesbank og udvide din horisont endnu mere indenfor akrobatikkens verden. Her får du et bredt udvalg af både dynamiske og statiske acro momenter, sjove lege til opvarmning og andre acro øvelser til at variere den daglige træning i foreningen. Der vil blive undervist i alt fra trio momenter (3 personer sammen) til store menneskepyramider med op til 20+ personer.

For nye, letøvede og øvede instruktører fra 15 år. Varighed: 3 timer

28. september

BGI-Akademiet, Hornslyd

Pris: 526 kr.

www.dgi.dk/201910553210

Får du nok ud af din oppustelige bane? Banen i fokus

Her er et kursus til springinstruktøren, som gerne vil tænke springbanen i nye retninger. Gør op med den gamle brug af banen. På dette kursus bliver du undervist i følgende: - Opbyg din opvarmning med springbanen som rekvisit. - Brug springbanen på mere funktionelle måder gennem din træning. - Teknikstationer på bane. - Kort brush up på modtagning på banen

For nye, letøvede og øvede instruktører fra 15 år. Varighed: 6 timer

27. oktober

Gormshallen, Jelling

Pris: 681 kr.

www.dgi.dk/201910553208

Springsikker basis

Første del af Springsikker-uddannelsen som har til formål at øge sikkerheden i springgymnastikken. Kurset kombinerer teori og praksis for sikkerhed i modtagning, metodik og opbygning af spring. Vi vil arbejde aktivt med egen krop, samt med gode eksempler, opgaveløsning og refleksion. Kurset afsluttes med en teoretisk og en praktisk prøve.

For nye og letøvede instruktører fra 14 år. Varighed: 20 timer

20.-22. september

BGI-akademiet

Pris: 3978 kr.

www.dgi.dk/201910553211

Springsikker måtte & trampet 1

I anden del af Springsikker-uddannelsen fokuserer vi på spring i minitrampolin og på måttebane, herunder færdigheder i relevant teori, metodik og specifikke modtagesituationer. Kurset afsluttes med en teoretisk og praktisk prøve.

For letøvede og øvede instruktører fra 16 år. Varighed: 20 timer

20.-22. september

BGI-akademiet

Pris: 3978 kr.

www.dgi.dk/201910553212

Erfaringsdag - dobbeltrotationer

Er du springinstruktør, og ønsker at blive verdensmester i at modtage dobbeltrotationer? Eller har du været på SMT2 kursus, og mangler nogle gymnaster at øve dig på? På Erfaringsdag om dobbeltrotationer vil der være praktiske øvelser i modtagning, med masser af gymnaster som du kan øve dig på, samt DGI undervisere til at guide dig.

For letøvede og øvede instruktører fra 15 år. Varighed: 4 timer

14. december

Flemming efterskole

Pris: 681 kr.

www.dgi.dk/201910553213

Drengueuddannelsen

Er du ny instruktør i foreningen, eller vil du opkvalificere dig som instruktør? Så er det nu du skal tilmelde dig. Den 19 timers uddannelse i springgymnastik for drenge- instruktører giver masser af inspiration til sjove og god gymnastiktimer for drenge 0-6 kl., samt konkrete værktøjer til opvarmning, sæsonplanlægning, springteknik og modtagelse.

For nye og letøvede instruktører på 13-18 år. Varighed: 19 timer

21. sep, 12. okt og 10. nov

Egtved Idræts- & Multicenter

Pris: 1946

www.dgi.dk/201910553511

Opvisning

Den gode opvisning 1-5 klasse

Få ideer, inspiration og viden omkring sæson- og opvisningsplanlægning for gymnaster i aldersgruppen 1-5 klasse. På kursets springside er der fokus på kvalitet og aktivitet i opvisningsprogrammet. På rytmesiden er bevægelsesglæde, serieopbygning og musikvalg i fokus. Vi snakker om hvordan sæsonens træninger skal fungere som oplæring og base for opvisningen, og hvordan man sikrer høj intensitet og variation i opvisningen.

For nye og letøvede instruktører fra 15 år. Varighed: 8 timer

22. september

Bredstrup-Pjedsted Hallen

Pris: 1018 kr.

www.dgi.dk/201910553206

Den gode opvisning 6 kl og opefter

Få ideer, inspiration og viden omkring sæson- og opvisningsplanlægning for gymnaster i aldersgruppen 6 klasse og op. På kursets springside er der fokus på kvalitet og aktivitet i opvisningsprogrammet. På rytmesiden er bevægelsesglæde, serieopbygning og musikvalg i fokus. Vi snakker om hvordan sæsonens træninger skal fungere som oplæring og base for opvisningen, og hvordan man sikrer høj intensitet og variation i opvisningen.

For nye og letøvede instruktører fra 15 år. Varighed: 8 timer

29. september

Bredstrup-Pjedsted Hallen

Pris: 881 kr.

www.dgi.dk/201910553205





Fanebærere

Har du helt styr på fanen? Hvordan er det nu, man hilser med Dannebrog? Og hvornår bruger man egentlig fanen? Ta' på fanebærerkursus, hvis du er ny fanebærer eller hvis du vil genopfriske din hukommelse. På kurset lærer du det grundlæggende om, hvordan du skal opføre dig, når du er udvalgt til at bære en fane. Vi gennemgår de forskellige opstillinger og gangmønstre, samt hvordan og hvornår du bærer Dannebrog.

For nye, letøvede og øvede instruktører fra 15 år. Varighed: 3 timer

1. februar 2020

Ågård Efterskole

Pris: 359 kr.

www.dgi.dk/202010553600

Musikken som værktøj - et værktøj til musikken

Musik og gymnastik går hånd i hånd. En veludført koreografi kan forstærkes hvis man vælger det rette stykke musik og kan animere gymnasterne til at give mere af sig selv på gulvet. Musikken kan fortælle en historie, skabe stemninger og følelser ved publikum eller sætte rammerne for netop de tanker instruktørerne har gjort sig. Kurset tager udgangspunkt i det gratis program Audacity, men kræver ingen forudgående kendskab.

For nye, letøvede og øvede instruktører i alderen 15-80 år. Varighed: 4 timer

6. oktober

DGI Sydøstjyllands kontor, Horsens

Pris: 560 kr.

www.dgi.dk/201910553207

Fitness / sundhed / senior

Basis i koreografi

Bliv klædt godt på til at få det maksimale ud af dine timer og dine deltagere. På Basis i koreografi lærer du, hvad det vil sige at tage rollen som instruktør og bruge den på bedst mulige måde. Vi kommer omkring musikforståelse, cueing, timeopbygning, fysiologi og bevægelsesanalyse. Alt dette danner en grundig basis for undervise optimalt og gå videre på andre. Bevæg dig for livet – Fitness uddannelser indenfor koreografi.

For nye og letøvede instruktører fra 15 år. Varighed: 10 timer

26. oktober Bramdrupdam Sports- og Mødecenter, Kolding Pris: 2149 kr.

www.dgi.dk/201910013004

Yoga - øvelser og inspiration

Variér din yoga med flow og flere stillinger. Når først du kender og behersker de kendte øvelser fra grunduddannelsen i yoga, er det naturligt at bygge endnu flere øvelser på det, du kan i forvejen, og at blive endnu mere skarp på at skabe et godt flow. I kurset gennemgås forskellige fokuspunkter, enkelte åndedræts- og meditationsteknikker samt kreativitet og tillid i rollen som yogainstruktør.

For letøvede og øvede instruktører fra 18 m. basal yogauddannelse. Varighed: 8 timer

28. september DGI Huset Vejle Pris: 1461 kr.

www.dgi.dk/201910013003

Naturtræning

På denne uddannelse bliver du certificeret instruktør i DGI Sundhedsidræt Naturtræning. Naturtræning er velegnet til mennesker der er sårbare fx. stressramte, smertepatienter eller mennesker med kroniske sygdomme inde på livet. Du lærer at træningen til dine deltagers behov og niveau, så alle kan være med – også hvis nogle deltagere lige har afsluttet genoptræning eller aldrig har trænet før. Det er ikke et krav at du er sundhedsfaglig, men du skal have interesse for at arbejde med hensynstagende træning.

For alle instruktører. Varighed: 16 timer

2. + 23. november Kolding Pris: 3200 kr.

www.dgi.dk/201910008003 (tilmelding åbner 1. juli)

Funktionel basis

På Funktionel Basis lærer du de mest almindelige øvelser med egen kropsvægt, med fokus på "De 5 Store" - nemlig pushup, squat, sit up, rygbøjning og pull up. Du bliver uddannet til at opbygge en højintens træning med opvarmning WOD's og nedkøling. En træning som er nem at bruge på nye eller eksisterende hold, er nem at bruge, fordi den hverken kræver udstyr eller redskaber.

For alle instruktører. Varighed: 6 timer

23. november Erritsø Idrætscenter Pris: 1043 kr.

www.dgi.dk/201910013006

Fitnessinstruktør senior

Seniorer har særlige muligheder og begrænsninger i forhold til træning i fitnesscentret. På kurset får du viden om aldersrelaterede forandringer og mentale barrierer og nye træningsmuligheder. Vikommer ind på styrke- og konditionstræning, balancetræning, hukommelsestræning (kognitiv træning) samt det sociale element i træningen.

For instruktører fra 18 år. Varighed: 10 timer

16. november Ikærhallen, Give Pris: 2149 kr.

www.dgi.dk/201910013005

Stolemotion - Få ny inspiration til din undervisning

Skab en effektiv træning på og omkring en stol. Kurset er et mix af øvelser til deltagere, der har brug for at træne siddende. Med udgangspunkt i funktionel træning og viden om aldring, trænes hele kroppen igennem - effektivt og med humor som rød tråd.

For alle instruktører. Varighed: 4 timer

14. september PULZION Kolding Pris: 495 kr.

www.dgi.dk/201910953001

Max lege

Max lege er sjov livsglad og inspirerende opvarmning for seniorhold - sjove aktiviteter, fx bundet op på brug af stole, kegler og bolde eller et A4-papirark. I Max lege kan deltagerne more sig sammen, udfordre sig selv, øve sig i, at det er okay at fejle og i at det er muligt at træne og samtidigt have det sjovt.

For instruktører fra 30 år. Varighed: 4 timer

28. september Thyregod Fritidscenter og Badeland Pris: 698 kr.

www.dgi.dk/201910953007

Rytme

Rytmeuddannelsen - for juniorpiger

Er du mellem 14-18 år, og skal du undervise et rytmehold fra alderen 0.-6. kl? Vi har skræddersyet en uddannelse præcis til dig, som gerne vil undervise rytme piger. I løbet af de 3 moduler, får du værktøjer til den daglige træning: Instruktørens rolle. Definition af grundgymnastik. Gymnastniveau - hvad passer til målgruppen? Hvordan opbygges en opvarmning? Musikforståelse - valg af musik, begrundelse af valg, takttælling. Serieopbygning. Håndredskaber/rekvisitter.

For nye og letøvede instruktører i alderen 14-18 år. Varighed: 15 timer

21. september + 6. oktober + 27. oktober

Brunmose Hallen

Pris: 1666 kr.

www.dgi.dk/201910553510

Lav en lækker serie - fra A til Z (pigerytme 6-12 år)

Om den grundlæggende rytmiske gymnastik som fundament for gymnastens videre udvikling. Lær at finde den rigtig musik i det rigtige tempo, som passer netop til dit gymnastikhold, og at opbygge både et opvarmningsprogram, små sekvenser og et seværdigt opvisningsprogram.

For nye, letøvede og øvede instruktører fra 15 år. Varighed: 6 timer

3. november

Egtved Idræts- & Multicenter

Pris: 1204 kr.

www.dgi.dk/201910553215



Fandt du ikke det du søgte?

Vi skræddersyr gerne et kursus til din forening

Skal vi komme ud i din forening med et kursus tilpasset til netop jeres behov? DGI Sydøstjylland kan levere bl.a. inspirationskurser, opkvalificering af trænere, udvikling af bestyrelsens kompetencer, hjælp til strategier og konkrete opgaver - og vi kan kombinere det på lige den måde som bringer jeres forening videre.

For mere information, kontakt idrætskonsulent Pia Ebbe

Tlf.: 79404402. Mobil: 24415999. E-mail: pia.ebbe@dgi.dk



Kontakt os her

Hvis du har spørgsmål eller ønsker mere information, er du altid velkommen til at ringe eller skrive til os:

Idrætskonsulent Pia Ebbe

Tlf.: 79404402. Mobil: 24415999. E-mail: pia.ebbe@dgi.dk

Idrætssekretær Jane Mondrup

Tlf.: 79404415. Mobil: 92436385. E-mail: jane.mondrup@dgi.dk

DGI Sydøstjylland Gymnastik og Fitness



Langmarksvej 57, 8700 Horsens