

## Tilmelding

på DAI hjemmeside [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk) - Uddannelse  
Tilmelding senest den 1. oktober 2015.



## KURSUS STOL PÅ IDRÆT 2

12.-13. oktober 2015  
i Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby



Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) indbyder hermed til kurset STOL PÅ IDRÆT 2.

Stol på idræt 1 og 2 udbydes ofte som en samlet kursuspakke til foreninger eller kommuner, men nu er der mulighed for, at DAI's foreninger kan sende én eller flere medlemmer/instruktører på uddannelse.

Vi håber, at mange foreninger vil gribe muligheden for at uddanne instruktører til deres motionshold, og samtidigt give udvalgte medlemmer denne unikke mulighed for at indgå i dette udfordrende og lærerige uddannelsesforløb.

#### Formål

DAI har udviklet instruktøruddannelsen "Stol på idræt", med det sigte at instruktører bliver i stand til at skabe motiverende træning for fysisk svage ældre. Uddannelsen afvikles med ca. ½ års mellemrum mellem kursus 1 og 2, da det er intentionen, at instruktøren opnår mere undervisningserfaring inden kursus 2.

#### Målgruppe

Nye og erfarne instruktører der ønsker at (efter)uddanne sig til at kunne undervise mindre mobile ældre.

#### Kursusindhold

Indholdet på kurset består af en kobling mellem teoretisk og praktisk idrætsforståelse. Deltagerne vil blive præsenteret for teoretisk viden om træningseffekt på den aldrende krop, men fokus vil i høj grad ligge på, at deltagerne får praktisk erfaring med forskellige øvelser, der kan overføres direkte til deres egen undervisning i foreningsregi.

#### Tilmelding

Du tilmelder dig online på vores hjemmeside, [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk) (se under Uddannelse).

Vi anmoder om, at alle felter udfyldes omhyggeligt, især mailadresse, idet der automatisk fremsendes en bekræftelse til din mail.

Sidste frist for tilmelding er senest den 1. oktober 2015.

Deltagergebyr skal indbetales på DAI's konto i Arbejdernes Landsbank, Reg. nr. 5326 – Kontonr. 0396077, senest den 29. september 2015. (Notér gerne flg. i.f.m. betaling: "Stol på idræt 2 - oktober".

#### Program:

##### Mandag, den 12. oktober 2015

kl. 09.00	Velkomst
kl. 09.30	Teori/øvelser
kl. 12.15	Frokost
kl. 13.00	Teori/øvelser
kl. 15.00	Afrunding

##### Tirsdag, den 13. oktober 2015

kl. 09.00	Velkomst
kl. 09.30	Teori/øvelser
kl. 12.15	Frokost
kl. 13.00	Teori/øvelser
kl. 15.00-15.30	Evaluering og afslutning

**NB: Der kan opstå forskydninger i tidplanen, og det kan også forekomme at instruktøren indlægger kortere pauser, hvis det er muligt/nødvendigt**

## Praktiske informationer

Dato og Tidspunkt:	Den. 12. - 13. oktober 2015 kl. 09.00 – 16.00.
Sted:	Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby.
Omklædning:	Der er mulighed for at klæde om og bade i Idrættens Hus.
Pris:	For medlemmer af DAI 1.200.- kr. pr. person. For ikke-medlemmer 2.500.- kr. pr. person. Prisen omfatter: Undervisning og materialer, frokost, kaffe/the og brød samt lidt frugt og vand undervejs.

**Det er ikke en nødvendig forudsætning af have deltaget på SPI1, da man som deltager stadig kan få stort udbytte af både teori og øvelser.**