

Instruktører

Anders T. Madsen

Fysioterapeut for Danmarks Rocenter
Videreuddannelse i idrætsfysioterapi
Års praktisk erfaring med løb og triatlon
Underviser på DAF motionstrænerkursus

Bjørn Krogh Binderup

Fysioterapeut med speciale i idrætsfysioterapi,
akupunktur, rygbehandling, træningsplanlægning/
-analyse. Stor erfaring med løbeskader og løbestil
Fysioterapeut for eliten i AAM
Aktiv udøver; har bl.a. trænet 10-kamp

Bo Birk Nielsen

Cand.psych. og HD (organisation)
Adjunkt i psykologi ved pædagogudd. i Aalborg
Underviser i psykologi på Aalborg Sportshøjskoles
Trænerakademi
Mellem-lang træner i Aalborg

Christian Neergaard

Fysioterapeut og Master i Idræt og Velfærd
Fysioterapilærer og fys. for USG
Forfatter til Gyldendals løbebog; redaktør og
medforfatter på bogen "Sportsskader"
Mangeårig praktisk og teoretisk erfaring med
løbeskader og løbestil

Henrik B. Andersen

Cand.scient. i Idræt
Mellem-lang træner i Århus 1900

Julie Buchardt

Fysioterapeut

Kasper Hansen

Professionsbachelor i Ernæring og sundhed.
Speciale om atletik og ernæring
Vejleder for løbere og fodboldspillere

Kim Petersen

Cand.scient. i Idræt & Sundhed.
Speciale om neuromuskulær træthed ifm. maratonløb
Personlig træner og hjælpetræner i OA/OGF

Morten Nielsen

Fysioterapeut med speciale i løbeskader
Masterstuderende i fitness og træning ved syddanske
universitet, Odense
Træner for flere danske ultraløbere

Thomas Kjærulff

BA i biologi. Cand. stud. på idræt ved AU.
Fokus på fysiologiske og biokemiske forhold ifm. kost
og sundhed, træningsdosering, overtræning

Motions- aftener

i

Dansk Atletik Forbund



Dansk Atletik Forbund tilbyder fortsat en række aftenkurser med emner primært rettet mod vore mange motionsmedlemmer. Mere end 3000 medlemmer har allerede deltaget på kurserne – måske er det også noget for jeres klub?

Vi har sammensat et spændende og varieret kursusudbud med motionsrelaterede emner, samt fået tilsagn fra en række erfarne og veluddannede instruktører, som glæder sig til at dele ud af deres viden på området.

Tilbuddet er åbent for alle klubber, som er medlem af Dansk Atletik Forbund.

En motionsaften foregår i klubbens egne lokaler, hvor instruktøren kommer på besøg.

Sådan bestiller du en motionsaften:

Henvend dig (én eller flere klubber sammen) til Dansk Atletik Forbunds kontor med ønske om et kursus. Mail: daf@dansk-atletik.dk

Opgiv ved henvendelsen

- kursusnummer (se modsatte side)
- dato (gerne alternativ dato)
- kursusadresse
- klubbens kontaktperson

Dansk Atletik Forbund formidler kontakt til en instruktør. Den endelige aftale om klokkeslæt og andre praktiske forhold (AV-udstyr, lokaleforhold mm) aftales direkte mellem instruktøren og klubben.

Klubben forpligter sig til at indsende en deltagerliste til Dansk Atletik Forbunds kontor efter kursets afholdelse.

Kursusvarighed: 2 - 3 timer.

Pris:

2.400 kr. pr. kursus uanset deltagerantal. Dansk Atletik Forbund opkræver beløbet af klubben efter kursets afholdelse.

Yderligere information:

Al henvendelse vedrørende Dansk Atletik Forbunds motionsaftener bedes rettet til:

DAF, Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
mail: daf@dansk-atletik.dk
tlf.: 4326 2306

Motionsaften nr. 1

Løbeskader og forebyggende træning

En gennemgang af de hyppigste løbeskader, hvad der er sket, hvorfor og hvad man selv kan gøre for at forebygge og genoptræne en løbeskade.

Blanding af teori og praktik.

Motionsaften nr. 2

Løbestil, udstyr og løberelevante øvelser

En gennemgang af løbestilsanalyse.

Hvordan vælger jeg det rigtige udstyr, med vægt på løbesko.

Praktiske øvelser til forbedring af løbestil.

Motionsaften nr. 3

Bevægelighedstræning. Teori og praktik

Gennemgang af bevægelighedstræning kontra udspænding.

En aften hvor man afprøver mange af de teknikker der forbedrer muskler, led og senernes bevægelighed.

Motionsaften nr. 4

Træningsformer og -planlægning

En aften om intensitetstræning, målsætning og planlægning for motionsløbere og trænere.

Motionsaften nr. 4 A

Styrketræning (fx i relation til træningsplanlægning)

Styrketræning i forbindelse med løb, herunder hvilke fordele man som motionist kan opnå. Instruktion i styrketræning.

Motionsaften nr. 5

Idræt og ernæring

En aften med fokus på kost og træning.

En gennemgang af stofskiftefunktionen samt idrætsudøverens kost- og væskeindtag før, under og efter træning. Væskeindtag og kosttilskud.

Motionsaften nr. 6

Idrætspsykologi og mental træning

Sæt "det psykologiske" i din klub i fokus. Ofte er der godt styr på både den fysiske og tekniske træning, men den bør understøttes af en god psykisk udrustning – hos den enkelte udøver og i klubben. Der gives en bred introduktion til området, indsatsområder og metoder.