

# DaBU Motionstrænerkursus



- Varighed 4 dage. Torsdag kl. 17.00 til og med søndag kl. 15.00
- Optagelseskrav: Alle kan tilmelde sig, uanset om man er tilknyttet en bokseklub eller andet sportscenter.

## Indhold:

- Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK) Trænerrollen, Idræt og træning
- Opvarmning og mobilitetstræning
- Kettlebell
- TRX / elastikker og boldøvelser
- Boksegrundstilling og boksestød
- Plethandsketræning
- Makkerøvelser med og uden redskaber
- Sandsæk-programmer

Dette kursus giver dig træningsmæssige færdigheder og pædagogiske redskaber som træner for motionsboksere. Undervisningen vil være en kombination af teori på skolebænken og "hands on" tid i træningslokalet, med instruktion og afprøvning i praksis.

- Tilmelding skal ske på mail: [kursus@dabu.dk](mailto:kursus@dabu.dk) Pris: 5.200,- kr.