

Fitness instruktør

– velkommen til 40 ugers uddannelse som fitness instruktør



Trænerakademiet

Trænerakademiets fitnesslinie er en etårig diplomtræneruddannelse tilrettelagt specielt for dig, der er eller har lyst til at blive fitness- og spinningstruktør eller personlig træner – eller som er aktiv og vil videreudvikle dig.

Uddannelsen er opbygget i samarbejde med Danmarks Gymnastik Forbund. Den er godkendt efter Rinck-konventionen om gensidig anerkendelse af standarder og certifikater. Den svarer til niveau III i idrættens europæiske uddannelsessystem. Det betyder, at du efter endt uddannelse kan søge instruktørjob på højt niveau både i Danmark og ude i Europa.

Formål

Uddannelsens formål er at udvikle dine evner og færdigheder som træner eller instruktør i fitnesscentre, foreninger og institutioner. Som uddannet diplomtræner får du mulighed for at arbejde med alle områder inden for fitnessbranchen – på højeste niveau.

Indhold

Via hoved- og fællesfag får du en professionel uddannelse som personlig træner og vejleder, og du bliver uddannet holdtræner med speciale i spinning og aerobic/holdtræning.

Alle på fitnesslinien følger Personlig Træner uddannelsen, der omfatter:

- Træningsplanlægning
- Testning/kapacitetsanalyse
- Organisation
- Træningsteknik
- Styrketræning
- Pulstræning
- Cardiotræning
- Smidighedstræning
- Bodymind træning/sundhed
- Koordination/balance
- Træning med maskiner
- Træning med fitnessredskaber
- Undervisningsteknik
- Træning af forskellige målgrupper
- Trænerrollen
- Ernæring



Forudsætninger

Uddannelsen er åben for alle.

Trænerakademiets niveau svarer til forudsætningerne:

- stor interesse i at arbejde med fitness
- en gedigen baggrund som aktiv eller træner.

Uddannelsens struktur

Ud over fitnessfaglig ekspertise har du mulighed for at få Danmarks Idræts-Forbunds etårige diplomtræneruddannelse. Undervisningen foregår på dit hovedfag og på fællesfag som fysisk træning, testning, anatomi/fysiologi/træningslære, ernæring, ledelse og samarbejde.

Faste undervisere

Marina Aagaard Salminen
International træner og koreograf.
Landstræner i sportsaerobic.
Konsulent og instruktør i DGF og DIF. Forfatter og foredragsholder.
ACE-certificeret aerobicinstruktør og personlig træner (guld).

Gitte Møller

Uddannet fra trænerakademiet i fitness. Holdansvarlig i Equinox Fitness i Aalborg og underviser også der i spinning og anden holdtræning. Tilknyttet det Dansk Militære landshold i Orienteringsbiathlon.

Kim Lyng

Uddannet på Danmarks Trænerskole. Tidligere landstræner for Dansk Vægtløftnings-Forbund. Har som aktiv vægtløfter repræsenteret Danmark ved VM og OL. Tidligere landstræner for Dansk Styrkeløft Forbund.

Ashley Tootle

Bachelor i idræt. Fysisk træner i AaB og Viborg IF. Tidligere lands-træner i spring/sprint i Dansk Atletikforbund.

Uddannelsen

Trænerakademiets etårige diplom-træneruddannelse er tilrettelagt specielt for dig, der vil være elitetræner. Uddannelsen har en varighed af 40 uger

Optagelse

Vi vil sætte pris på at få din ansøgning i god tid før studieårets begyndelse, men vi optager elever, så længe der er ledige pladser. Studerende bliver optaget i den rækkefølge, de tilmelder sig, og antallet af pladser på hvert hovedfag er begrænset til 15.

Krav

Du skal være fyldt 17½ år ved kursusstart – og være indstillet på målrettet at udvikle dig fagligt og personligt. Idrætsbaggrund er en stor fordel. Du skal have mindst 21 undervisningstimer ugentligt. Der er mødepligt til al undervisning.

Vejledning

Der er personlig vejledning under hele uddannelsen.

Dokumentation

Efter gennemført uddannelse får du et trænercertifikat og en personlig udtalelse.

Bopæl

Du bor på værelse med én eller to andre studerende. Værelset, som har eget toilet, ligger lige ved siden af Trænerakademiet.

Udgifter

Du betaler et indmeldelsesgebyr og ugentlige skolepenge, der dækker undervisning, ophold og forplejning. Du skal regne med udgifter til studieture og undervisningsmaterialer. Indmeldelsesgebyr dækker en velkomstpakke, som man modtager første dag på skolen. Læs mere på hjemmesiden

Økonomisk støtte

Du kan søge din hjemkommune om tilskud til opholdet. Desuden kan du søge om individuel støtte fra skolen og fra din forening/klub. Uddannelsen er ikke SU-berettiget. Der er muligheder for trænerjobs under uddannelsesforløbet.

Beslægtede uddannelser

Fysioterapeut, ergoterapeut, pædagog, folkeskolelærer, afspændings- og bevægelsepædagog.

Mere information

Du er velkommen til at kontakte Trænerakademiet for at høre nærmere om uddannelsen. Du kan også besøge www.sportshojskolen.dk/fitness

Trænerakademiet er det ene af to 40 ugers uddannelses-tilbud på Aalborg Sportshøjskole - det andet er Sportsakademiet



Trænerakademiet
Aalborg Sportshøjskole
Annebergvej 55
Postboks 120
9100 Aalborg
Tlf. 98 13 13 11

sph@sportshojskolen.dk
www.sportshojskolen.dk