



AALBORG



SPORTSHØJSKOLE

Annebergvej 55 · DK-9000 Aalborg

Telefon 98 13 13 11

Fax 98 11 14 55

CVR-nr. 98 30 04 57

sph@sportshojskolen.dk

www.sportshojskolen.dk

Ny linje på Aalborg Sportshøjskole

Aalborg Sportshøjskole opretter ny linje "Målrettet træning". Hovedformålet med linjen er, at de kommende elever vil arbejde med deres helt personlige mål.

Det kunne være mål i forhold til vægttab, vaner, motivation, fysisk træning eller kost. Forløbet strækker sig over 8 eller 14 uger med opstart midt i marts. Linjen skal derfor forberede kommende elever på et sundt liv med kost og træning. Deres erfaringer vil gøre dem i stand til, at varetage egen træning efter endt ophold.

Underviser på linjen Tina Jørgensen, udtaler: "Jeg ser frem til, at møde de kommende elever" og Tina forsætter "Det bliver fedt, at motivere unge mennesker til en bedre livsstil og et sundere liv, som formentlig også vil forbedre deres fysiske og mentale form". Fagområder på linjen vil derfor være: Styrketræning; træningsvejledning; programlægning; ernæring; kost; test i form af vægt, måling af, fedtprocent og blodtryk; coaching; teambuilding; psykologi; anatomi; fysiologi samt alternative træningsformer som cirkeltræning, cross, boldtræning og outdoor fitness.

Yderligere oplysninger

Henrik Jespersgaard, mobil 24 25 36 30 eller henrik@sportshojskolen.dk

Tina Jørgensen tina@sportshojskolen.dk

Medsendt 3 billeder