

# KURSUSBEVIS

## DGI & DAF Løbetræneruddannelsen

### BASIS 1

Navn: Henrik Gehlert

Kursusdato: 4. februar 2017

Instruktør: Hanne Fejerskov, René Vinther Olsen

Du har deltaget i Basis 1, hvor du igennem aktiv læring, praktiske øvelser og teoretiske oplæg er blevet introduceret til emner som:

- Motivationsfaktorer for løbere
- Hvilken type træner er du?
- Velkendte udfordringer for løbetræneren
- Hvad sker der i kroppen, når vi løber?
- Skadesforebyggende træning
- Kend træningszonerne – og find balancen
- Akut behandling hvis uheldet er ude

Du har arbejdet med en case, som du efterfølgende skal arbejde videre med hjemme i foreningen .

På DGI og DAF Løbetræneruddannelsen får du først en bred basisviden om løb gennem tre basiskurser. Her opbygger du en grundlæggende viden i forhold til at koordinere en motiverende, varieret, effektiv og skadesforebyggende løbetræning for forskellige typer af løbere.

Efterfølgende skal du tage et valgfrit overbygningsmodul med speciale i en specifik målgruppe af løbere.

#### Om Bevæg dig for livet - Løb

DGI og DAF samarbejder om at få 100.000 flere danskere til at løbe. Vi løber for sjov og for at vinde. For at få tid til os selv og til at være sammen. Læs mere på: [bevægdigforlivet.dk/loeb](http://bevægdigforlivet.dk/loeb) og [dgi.dk/loeb](http://dgi.dk/loeb)

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**



TrygFonden

NORDEA  
FONDEN

