

Kroppen og Motion

Hvordan du får det bedste ud af din træning?



Ken er kvalificeret Massør og Medicinsk Urteterapeut. I sit daglige arbejde beskæftiger Ken sig primært med klinisk praksis, samt undervisning i sundhedsvidenskab og Medicinsk Urteterapi, både i Danmark og udlandet.

*Master grad Medicinsk Urteterapeut (MSc herb. med.) ved Wales Universitet
Fysiurgisk Massør ved International Therapeutics Education Council (ITEC)*



Kontakt information

Angelica Klinik og Kursuscenter
Turesensgade 33, Kld.th
1368 København K
Tlf: +45 33 93 61 62
E-mail: info@asclepius.dk
Website: www.asclepius.dk

Kroppen og Motion

Hvordan du får det bedste ud af din træning?



Motion er godt for både kroppen og psyken..., men hvordan hænger det hele sammen og hvad kan vi gøre for at forbedre vores træningsindsats og styrke sundheden?

Kursusforløbet Kroppen og Motion er et tilbud til alle der er interesseret i at erhverve sig en forståelse af hvilken betydning motion har for kroppen.

Uanset om du dyrker regelmæssig motion, eller endnu ikke har taget skridtet, vil kursusforløbet give dig et indblik i hvordan kroppen fungerer, dens ernæringsbehov, motionsplanlægning og forbyggelse af træningsskader.

20 timers kursusforløb om kroppen, motion og træning

Den arbejdende krop (2 x 4 timer)

En forståelse af hvad der sker med bl.a. vores muskler, led og hjerte når vi træner er udgangspunktet for at lave en optimal træningsindsats.

Muskler og led; hvordan er de opbygget og hvordan fungerer de?

Sammenhæng mellem hjertet og motion

Styrketræning og konditræning

Ernæring og motion (1 x 4 timer)

Kroppens fysiologi ændrer sig i takt med de opgaver og krav vi stiller kroppen overfor. Derfor er det vigtigt at tage hensyn til særlige behov når motion og træning står på dagsordenen.

Ernæringsstofgrupperne og hvor de findes

Særlig behov og træningstyper

Kosttilskud

Forebyggelse af træningsskader (1 x 4 timer)

Træningsskader sker desværre alt for ofte, men mange skader kunne undgås ved at følge nogle simple regler, samt have en forståelse af hvad der sker med kroppen når man træner.

Almindelig træningsskader og deres forebyggelse

Belastningsskader – og hvordan man undgår dem

Fritid og særlige træningsforløb (1 x 4 timer)

For nogle er det svært at komme i gang med et træningsforløb, få tid til det i en travl hverdag og for andre handler det om at opnå den bedste præstation. Uanset hvor man befinder sig er planlægning og målsætning nøglerne til personlige sejre med egen træning.

Hvad er den bedste træningsform for dig

Planlægning og motionsplaner - at sætte sig mål og nå dem

Når fritidssport nærmer sig elitesport

Kroppen og Motion

Hvordan du får det bedste ud af din træning?



Kurset er beregnet til et forløb på 20 undervisningstimer, som kan fordeles i fem lektioner af 4 timer med pauser (f.eks. til aftenundervisning), eller 3 lektioner af 7 timer med pauser (f.eks. som dagundervisning). Der kan også planlægges et weekendforløb.

Kurset afholdes af Ken Lunn og der kan evt. undervises på vores lokaler i København eller i Haslev. Kurset kan også afholdes på jeres lokaler: vi medbringer de nødvendig AV udstyr og undervisningsredskaber.

Prisen for kursusforløbet er kr. 10.000,00, som inkluderer kursus materiale. I tilfælde af at kurset afholdes på jeres lokaler skal transportudgifter evt. medregnes.

