



# **En verden fyldt med gymnastik og fitness**

**Kursushæfte 2014**

**DGI**

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

# Forord

---

## Velkommen til en verden fyldt med gymnastik og fitness

Du sidder nu med DGI Gymnastik & Fitness kursushæfte for 2014. Her har du mulighed for at finde kurser, der styrker dine kompetencer, videreudvikler dig som instruktør samt giver dig inspiration og ny viden om træning.

Som noget nyt i 2014 kommer kursushæftet kun i elektronisk form. Alle kurser er nu samlet ét sted, hvilket betyder, at det altid er opdateret med de nyeste kurser. Derfor kan du altid finde de aktuelle kurser under de kategorier, du finder interessant.

I DGI Gymnastik & Fitness arbejder vi hele tiden for at udvikle de bedste kurser og uddannelser til dig som instruktør. Det er helt centralt for os, at kvaliteten og indholdet på kurser og uddannelser er høj. Du kan læse mere om koncepter og træningsformer på [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk).

Vi glæder os til at se dig på kurser og uddannelser i DGI.

**God fornøjelse!**



# Indhold

<b>Forord</b>	<b>3</b>
<b>Gymnastik – Inspirationskurser og uddannelser</b>	<b>6</b>
Forældre/barn	7
Børn og puslinge – inspirationskurser	7
Babygymnastikuddannelsen	9
Pigegymnastik	11
Drengegymnastik	11
Juniorgymnastik	11
Spring – inspirationskurser	12
Spring sikkerhedsuddannelser	12
Spring og spring-sikkerhed	13
Parkour	15
Rytmask gymnastik og dans	16
Voksen gymnastik	16
Spirekurser	19
Hjælpeinstruktør	19
Gymnastikuddannelse 1	19
Gymnastikuddannelse 2	20
Gymnastikuddannelsen for voksne	21
<b>Fitness – Inspirationskurser og uddannelser</b>	<b>22</b>
Aerobic	23
CrossGym®	23
DGI Rygtræning	24
DGI Seniortræning	24
EFFEKT	24
Feminifitness	27
Fitnessinstruktør	27
Frækfitness	28
Før- og efterfødselstræning	29
Indoor cycling	29
Inspirationskurser – træning, der gør en forskel	31
Jungle Sports	31
Pilates	32
Piloxing® uddannelse	32
Teendance	35
Yoga	35
<b>Styrk bestyrelsesarbejdet</b>	<b>36</b>
<b>Skoler og lejre</b>	<b>37</b>
<b>Events og oplevelser</b>	<b>39</b>
<b>Praktisk om deltagelse</b>	<b>42</b>

# Gymnastik Inspirationskurser og uddannelser

Du kan læse mere om de forskellige aktiviteter og træningsformer når du går ind på det enkelte kursus eller uddannelse, eller se mere på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

## Forældre/barn

**DGI Gymnastik** Hvis du mangler inspiration til dit forældre/barnhold, eller vil du gerne være instruktør på et hold, giver kurserne dig ideer, der både kan give forældre og børn smil på læben og sved på panden. Du kan få inspiration til gymnastik, leg og bevægelse med og uden redskaber, med og uden musik, med og uden rekvisitter.

Den første gymnastikoplevelse er ofte en oplevelse sammen med mor og/eller far. Det giver tryghed og gode oplevelser for børn og forældre. Det er dig som instruktør, der er med til at skabe dette.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

## Børn og puslinge – inspirationskurser

**DGI Gymnastik** DGI Gymnastik & Fitness udbyder en bred vifte af inspirationskurser til instruktører for børn og puslinge. Du kan i den kommende sæson deltage på et væld af kurser.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)



## Vi gør det nemt for dine instruktører!

### PE-Redskaber+ Trampolin.dk



#### Inspiration til træningen

Er du instruktør for børnegymnastik, kan konceptet "Hop med Salto" give dig masser af gode idéer til, hvordan du kan træne børn fra 4-8 år i gymnastik og leg.

Frøen Salto giver dig forslag til både leg og træning af grundspring - og gør det let for dig at planlægge træningen.

Du kan gratis downloade inspirationskort på [www.hopmedsalto.dk](http://www.hopmedsalto.dk)



Saltopakken



Idéer til lege



Idéer til spring

I er altid velkommen til at kontakte os  
Tlf.: 73 84 51 00  
[www.trampolin.dk](http://www.trampolin.dk)

Mød os på



## Oplev DGI's Verdenshold med showet

# ORBITA

Take off turne  
i september 2014.  
Danmarksturne  
i april/maj 2015.

Følg med på  
[www.verdenshold.dgi.dk](http://www.verdenshold.dgi.dk)

  
**DGI's**  
**VERDENS**  
**hold**  
vi bevæger verden

## Babygymnastik-uddannelsen

**DGI Gymnastik** Et undervisningsforløb for dig, der ønsker at være instruktør på et babygymnastikhold med børn mellem ca. ½ år og 1½ år. Uddannelsen vil indeholde såvel teori som praksis, om børns udvikling og om analyse af aktiviteter og redskaber samt inspiration til aktivitetsforløb. Derudover vil vi i uddannelsen komme med ideer til, hvordan I får startet hold op i din lokale forening.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)



“

Hvordan får du mor og far med som aktive medspillere, så de også for sved på panden?

“

Det er vigtigt at få grundgymnastikken ind i kroppen i en tidlig alder – men det er mindst lige så vigtigt at gymnasterne synes det er sjovt. Få ny inspiration om leg og læring, grundgymnastik, kroppens udtryk og meget mere.



## Pigegymnastik

---

**DGI Gymnastik** En række kurser med forskellig inspiration til dig, der gerne vil lidt mere eller noget nyt. Få ny inspiration om leg og læring, grundgymnastik, kroppens udtryk og meget mere. Kurser til dig, der er instruktør eller hjælpeinstruktør på et pigehold.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

## Drengegymnastik

---

**DGI Gymnastik** Kurser til dig, der er instruktør eller hjælpeinstruktør på et drengehold.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

## Juniorgymnastik

---

**DGI Gymnastik** Kurser til dig, der gerne vil have lidt ekstra inspiration som instruktør for juniorgymnaster. Du kan vælge kurser, der giver dig inspiration om håndredskaber, serier, gymnastik for træningens skyld og meget mere.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

## Spring – inspirationskurser

**DGI Gymnastik** DGI Gymnastik & Fitness udbyder en bred vifte af inspirationskurser i spring og modtagning.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

## Springsikkerhedsuddannelser

**DGI Gymnastik** Er du springinstruktør, ved du også, at det er vigtigt at have styr på sikkerheden. Uddannelsen giver dig bevis på, at du er uddannet på et givent niveau.

Spring og springsikkerhed er bygget op over tre niveauer, der styrker dig som instruktør. Uddannelsen skal være med til at

sikre og højne det sikkerhedsmæssige aspekt i forbindelse med indlæring og udførelsen af spring i minitrampolin og på måttebane.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

### Bliv kvalitetsmærket som "Springsikker Forening"

At blive en Springsikkerforening handler om andet og mere end at sikre, at alle springinstruktører har en Springsikker-uddannelse. Man kan kalde det for en slags 360 graders eftersyn og udvikling af foreningen. Visionen er: "Foreningen skal være et sikkert sted at sende børn og unge til springtræning".

Læs mere på [www.springsikker.dk](http://www.springsikker.dk)

“

Opnår viden, indsigt og forståelse for de grundlæggende bevægelselementer der indgår i spring på Springsikkeruddannelsen.

## Spring og spring-sikkerhed

Niveau

**3**

### Springsikker Måtte & Trampet 3

Kvalificerer til at arbejde med spring på måtte, trampet og (stor)trampolin på højeste niveau.

Niveau

**2**

### Springsikker Måtte 2

Kvalificerer til arbejdet med de sammensatte måttespring op til 1½ og dobbelt skrue og dobbelt baglæns salto. [20 timer]

### Springsikker Trampet 2

Kvalificerer til arbejdet med de fleste varianter af dobbeltroterende spring med afsæt i trampet og/eller (stor) trampolin. [20 timer]

Niveau

**1**

### Springsikker Måtte & Trampet 1

Kvalificerer til sikker undervisning i bl.a. salto med brug af alle afsætsredskaber, inkl. (stor) trampolin og springgrav. [20 timer]

### Springsikker Trampetbasis

(+ idrætslæreruddannelse) Kvalificerer til sikker begynder undervisning med trampet/minitrampolin og andre små afsætsredskaber [7 timer]

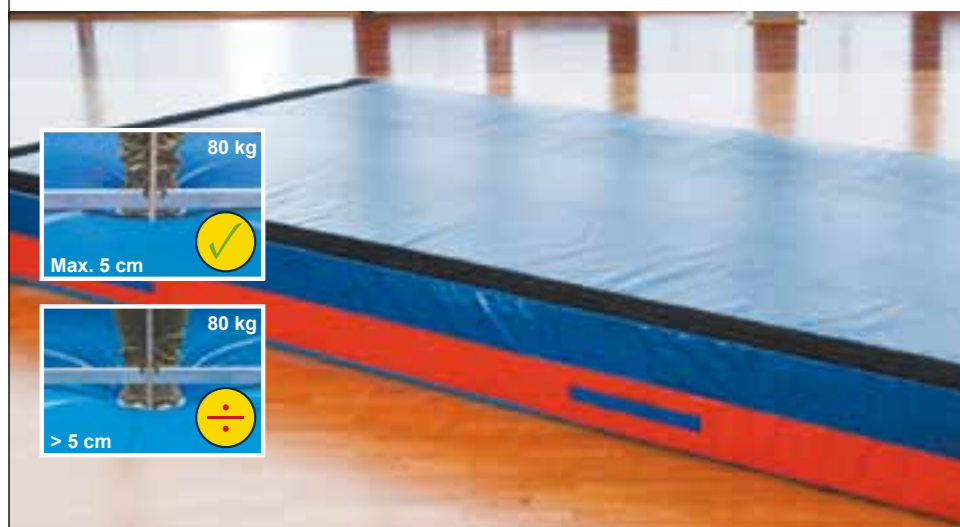
### Springsikker Springbasis

Kvalificerer til sikker begynder undervisning i alle basale springfærdigheder på måttebane, trampet/minitrampolin, trampolin og andre små afsætsredskaber. [20 timer]

## For sikkerhedens skyld

- gå den nye sæson sikkert imøde, tjek nedspringsmatten nu

PE-Redskaber+  
Trampolin.dk



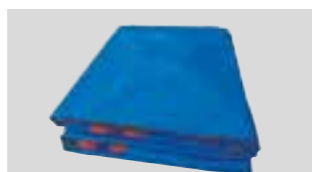
### Klar til sæsonstart?

Er jeres nedspringsmätte klar til at tage imod næste sæsons mange landinger?

For sikkerhedens skyld, er det vigtigt at få tjekket nedspringsmatten og evt. udskifte skum og betræk, så I trygt kan gå den nye sæson i møde.



Skum og støddæmperplade



Betræk



Side- og endekasser

I er altid velkommen til at kontakte os  
Tlf.: 73 84 51 00  
www.trampolin.dk

Mød os på



## Sjov med skumredskaber

PE-Redskaber+  
Trampolin.dk



### PE Rutsjebane

De skrå flader på skumrutsjebanen udfordrer og styrker børns motoriske sanser, mens de leger og har det sjovt.

- Kan anvendes på 3 flader/3 hældninger
- Med velcro for hurtig sammenkobling med andre skumredskaber
- Kan indgå i mange forskellige opstillinger
- Blød og behagelig at lege på



Rullecylinder



Saltoplint



4-delt skumplint

I er altid velkommen til at kontakte os  
Tlf.: 73 84 51 00  
www.trampolin.dk

Mød os på



## Parkour

**DGI Gymnastik** Er du, eller vil du gerne være parkourinstruktør, er dette noget for dig. Du har mulighed for både inspirationskurser og/eller en uddannelsen som parkourinstruktør, hvor du får en kobling af teori og praksis med vægt på det praktiske arbejde.

Basisøvelser, videregående øvelser, progression, opvarmning, træningslære, træningsplanlægning, videofeedback, bevægelsesanalyse, undervisningsøvelser og instruktørrollen er noget af det, du får viden og indsigt i på uddannelsen.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)





## Rytmisk gymnastik og dans

**DGI Gymnastik** Få nye impulser med hjem – til dig, der har unge eller voksne gymnaster. Kurserne tilbyder både inspiration til de nye trends indenfor dansens verden samt til den rytmiske gymnastik.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

## Voksen gymnastik

**DGI Gymnastik** Har du brug for inspiration til den nye sæson? Her kan du finde en bred vifte af kurser for dig, som er instruktør for mænd, kvinder og M/K-hold. Kurser, hvor inspirerende og velforberejede instruktører vil give dig en god start på sæsonen.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

“

Min værktøjskasse som rytmeinstruktør - hvad er det jeg kan, og hvor kan jeg udvikle mig!





## Spirekurser

**DGI Gymnastik** Kurset er en appetitvækker for dig, der skal starte som hjælpeinstruktørføl på et puslinge- eller børnehold. Primært for dig, der er 11-12 år. Vi vil lave lege og springopstillinger og arbejde med de forskellige roller og opgaver, der er i forbindelse med gymnastikundervisning.

De enkelte landsdelsforeninger har forskellige kurser, hvor der kan være restriktioner i forhold til alder.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

## Hjælpeinstruktør

**DGI Gymnastik** Kurset er til dig, der gerne vil være hjælpeinstruktør eller allerede er det. Du får ideer og viden om, hvordan du kan hjælpe og støtte instruktøren og foreningen. Kurset er fyldt med lege, spring og redskabsaktiviteter, musik og bevægelse. Hjælpeinstruktørkurset giver dig forudsætninger for at fungere som hjælpeinstruktør og sætter fokus på overgangen fra gymnast til instruktør.

Der findes både et hjælpeinstruktørkursus 1 og 2. Begge kurser henvender sig primært til 13-15-årige. Hvis du endnu ikke er fyldt 13 år, er der mulighed for at snuse til opgaven som instruktør på det, der hedder Spirekurser.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

## Gymnastikuddannelse 1

**DGI Gymnastik** Er det med at undervise i gymnastik lige dig, så er Gymnastikuddannelse 1 noget for dig. Her opnår du gymnastikfaglige, didaktiske og menneskelige kompetencer til at være gymnastikinstruktør i en forening.

spring, modtagning og redskabsopstilling, musik samt sæsonplanlægning. Uddannelsen er på minimum 60 timer og afsluttes med, at hver enkelt deltager får vejledning på sit eget hold i foreningen. Deltageren skal være fyldt 16 år inden udgangen af det år, hvor uddannelsen afvikles.

På uddannelsen vil du prøve en masse praktisk, men også få teori om vigtige temaer som fx legeudvikling, opvarmning,

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)



## Gymnastik-uddannelse 2

**DGI Gymnastik** Uddannelsen bygger ovenpå emnerne i Gymnastikuddannelse 1, tager udgangspunkt i deltagerens erfaringer og har fokus på deltagerens rolle som underviser.

Uddannelsen indeholder emner som:

- Spring, rytme, lege og kreativitet
- Opvisning – sammensætning af program og tilrettelæggelse af undervisning
- Måltrettet fysisk træning
- Teamsamarbejde og konflikthåndtering
- Forståelse af og arbejde med gymnasternes motivation

Gymnastikuddannelse 2 er for dig, der ønsker at udvikle dig yderligere som gymnastikinstruktør, og du har været på Gymnastikuddannelse 1, Kursus 1 eller basiskursus.

Uddannelsen er på minimum 50 timer. Som en del af uddannelsen vil der være undervisning af børn eller unge, som deltagerne efterfølgende vil få feedback på.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)



## Gymnastik-uddannelsen for voksne

**DGI Gymnastik** Uddannelsen for dig, som har lyst til at uddanne dig til gymnastikinstruktør, eller dig, som ønsker at genopfriske din gymnastikuddannelse. På uddannelsen arbejdes der med faglige og pædagogiske aspekter, for eksempel startaktiviteter, opvarmning, redskabsaktiviteter og spring, musik og bevægelse, idrætsteoriskadeforebyggelse.

Uddannelsen bliver gennemført på en sådan måde, at du får lyst, mod og vilje til at tage del i foreningsarbejde. Den tager udgangspunkt i, at voksne har særlige forudsætninger for at gå i gang med instruktørarbejdet.

Uddannelsen er en blanding af praksis og teori og forløber over minimum 30 timer.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

“

Opnå gymnastikfaglige, didaktiske og menneskelige kompetencer til at være gymnastikinstruktør i en forening på Gymnastikuddannelserne.

# Fitness Inspirationskurser og uddannelser

Du kan læse mere om de forskellige aktiviteter og træningsformer når du går ind på det enkelte kursus eller uddannelse, eller se mere på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)



## Aerobic

**DGI Fitness** Inspiration og uddannelser til dig, der er instruktør eller gerne vil være instruktør i aerobic og/eller step. DGI Gymnastik & Fitness giver dig mulighed for at vælge mellem en bred vifte af kurser og uddannelser indenfor aerobic og step, som du enten finder her eller under inspirationskurser.

Uddannelser er helhedsorienteret og giver dig faglige, pædagogiske og menneskelige forudsætninger for at være instruktør i aerobic og/eller steptræning. Uddannelsernes teoretiske- og praksisviden er tilrettelagt således, at den er målrettet dit arbejde som instruktør i holdtræning i forening og motionscentre.

Du får en grundlæggende indsigt og viden i anatomi & fysiologi, træningslære, bevægelsesanalyse & bevægelses-kvalitet samt redskaber til planlægning og opbygning af en time og afprøvning af undervisningsmetoder. Der lægges ikke mindst vægt på udvikling af egne færdigheder igennem en del undervisningsopgaver, som kobler teori og praksis.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

## CrossGym®

**DGI Fitness** CrossGym® udfordrer dig fysisk med funktionel træning, hvor du bruger hele kroppen. Resultatet af regelmæssig CrossGym® træning er en flot, veltrænet og stærk krop.

Som instruktør i CrossGym® får du en praktisk gennemgang af grundøvelser, herunder WOD. Teori om anatomi, fysiologi, programopbygning, bevægelsesanalyse.

En sjov, varieret og harmonisk træning, der tilgodeser alle muskelgrupper. Det kan laves i gymnastiksale og haller med et minimum af rekvisitter og et bredt udvalg af simple, men intensive træningsøvelser. CrossGym® består af to dele, dels en uddannelse på 40 timer og et kort kursus på 7 timer.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)



## DGI Rygtræning

**DGI Fitness** DGI Rygtræning er et træningskoncept målrettet deltagere med rygproblemer. På uddannelsen tilegner du dig viden om blandt andet opvarmning m. ledmobilisering og kredsløbstræning, muskeltræning, udspænding og afspænding med fokus på deltagere med rygproblemer. Konceptet består af et træningsforløb, som strækker sig over en samlet

periode på 15 uger. Deltagerne på holdene skal deltage i træningen én gang ugentlig. Hver træning indeholder 7 steps, som har det formål at sikre en alsidig og effektiv træning.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

## DGI Seniortræning

**DGI Fitness** Få viden om øvelser, tilpasset de krav, dagligdagens bevægelser stiller. Træningen fokuserer på at forbedre muskelstyrke og muskuløshed, kondition, stabilitet, koordination, balance, reaktionsevne. Til seniordræt arbejdes der med funktionel og alsidig træning.

Uddannelsen i DGI Seniortræning er på 40 timer og er en kombineret teoretisk og praktisk uddannelse. Som instruktør vil du blive klædt på til at varetage seniortræning med op til 16 deltagere i et kontrolleret og testet træningsforløb.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

## EFFEKT

**DGI Fitness** Ønsker du at styrke dine kompetencer som instruktør for funktionel og holdningskorrigerende muskeltræning, er Effekt nok noget for dig. EFFEKT er funktionel og holdningskorrigerende muskeltræning. Træningen består af muskeltræningsøvelser, der udføres stående, siddende, på alle fire og liggende. Alle øvelser udføres langsomt og kontrolleret uden ydre belastning. Belastningen udgøres udelukkende af kroppens eller legemsdelenes egen vægt.

DGI's EFFEKTuddannelse på 60 timer afsluttes med en teoretisk og praktisk prøve for at sikre, at du som deltager har tilegnet dig den nødvendige viden til at kunne varetage en god og sikker træning for dine deltagere.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)





## Femininfitness

**DGI Fitness** Skal du være med på den nyeste trend inden for fitness? Så bliv instruktør i DGI's kursus Femininfitness.

I Femininfitness vil du undervise kvinder i feminine og graciøse bevægelser. Som instruktør skal du lære deltagerne at give slip på spændinger i hoved, nakke og øvre ryg. Der vil være fokus på at styrke musklerne omkring rygsøjlen, armene og benene, hvilket er med til at give en sund og feminin holdning. For at deltage på kurset skal du have en uddannelse i rytmisk gymnastik, ballet, pilates, effekt aerobic/step, dans eller lign. eller min. 5 års relevant erfaring.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

## Fitnessinstruktør

**DGI Fitness** På uddannelserne bliver du i stand til at udvikle træningsprogrammer for motionister med forskellige behov. Du får en grundlæggende indsigt i funktionel anatomi, fysiologi, træningslære og bevægelsesanalyse. Desuden vil du efter endt uddannelse være i stand til at lave kvalitativ programlægning, vælge de korrekte og mest hensigtsmæssige øvelser samt berøre instruktionsteknik og andre vigtige træningsrelaterede emner.

Uddannelsens teoretisk- og praksisviden er tilrettelagt således, at den er målrettet arbejdet som instruktør i fitness- eller motionscenter, dvs. en brugbar og operationel viden, som kan formidles til slutbrugeren. Som deltager får du et grundigt uddannelsesmateriale udarbejdet specielt til fitnessuddannelsen.

Fitnessuddannelsen på 40 timer og fitnesscoachuddannelsen på 80 timer indgår i samarbejdsaftalen mellem DGI og DIF under foreningsfitness og er en del af dette projekt. Resterende overbygningsuddannelser hører under DGI.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)



## Frækfitness

**DGI Fitness** Vil du undervise kvinder i en fræk dansetime med sved på panden og bodytoning? Så bliv instruktør i DGI's kursus Frækfitness. Et moderne mix af nye og gamle stilarter.

I Frækfitness får du mulighed for at udfordre kvinder med sved, sjov og sexede bevægelser. Bodybaren bruges til at danse rundt om, danse med og til at tone kroppen med. Du vil arbejde med kreative øvelser, som bl.a. har fokus på bækken og hofter. Foruden puls og styrke er formålet at løsne op for blokeringer og spændinger i krop og sind.

For at deltage på kurset skal du have en uddannelse i rytmisk gymnastik, dans eller lign. eller min. 2 års relevant erfaring.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)



## Før- og efterfødselstræning

**DGI Fitness** Før- og efterfødselstræning er en oplagt træningsform at tage ind i foreningsregi. Alle kvinder, som skal føde eller har født for nylig, har god gavn af at komme i gang med træning. I foreningsregi kan mor og evt. barn i trygge lokale rammer træne og danne sociale relationer. Målet med dette koncept omkring Før- og efterfødselstræning har således været at udvikle et materiale, som kan give instruktører redskaber og rammer for afvikling af Før- og efterfødselstræning i DGI's lokalforeninger og foreningsbaserede fitnesscentre. Således lægges der op til, at Før- og

efterfødselstræning bliver supplerende tilbud til DGI's øvrige tilbud i foreningerne.

Kurset henvender sig til instruktører, som allerede har gennemgået en 40 timer grunduddannelse under DGI Fitness og Sundhed eller DGI Gymnastik.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

## Indoor cycling

**DGI Fitness** Til dig, der gerne vil være eller er instruktør i Indoor cycling, udbyder DGI Gymnastik & fitness en række uddannelser og inspirationskurser. Et bærende element i Indoor cyclingtimer er ofte instruktøren, men også musik. Derfor vil du på uddannelsen få viden og inspiration om rollen som instruktør, samt hvordan musikken bruges.

Når du tilmelder dig DGI's uddannelse i Indoor cycling, får du et uddannelsesmateriale, der er udarbejdet specielt til DGI og kan ikke købes uden deltagelse i uddannelsen. Her finder du blandt andet viden om biomekanik, cykelspecifik anatomi, cykelteknik. I materialet finder du også mange gode råd om instruktørrollen. Grunduddannelsen afsluttes med en teoretisk og praktisk prøve for at sikre, at du som deltager har tilegnet dig den nødvendige viden til at kunne varetage en god og sikker træning for dine deltagere.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)



## Fremtidens ribbe!

PE-Redskaber+  
Trampolin.dk



### Den perfekte ribbe

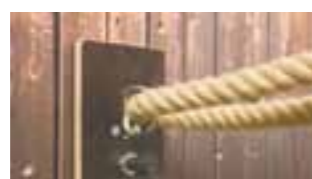
til Parkour, Fitness eller Crosstraining!

Cube Væggen har de velkendte "huller" fra vores Cube Parkour System, hvori der kan monteres forskellige redskaber til Parkour, Fitness og/eller Cross-training.

Derudover er der uanede muligheder for print på pladerne, så væggen kan indgå som en del af det miljø, man ønsker at skabe i hallen.



Montering af bomme/ribber



Montering af beslag



Print på pladerne

I er altid velkommen til at kontakte os  
Tlf.: 73 84 51 00  
www.trampolin.dk

Mød os på



DGI Print

## Print og grafisk hjælp til din forening

Brug DGI Print, og få mere tid til at udvikle foreningen og andre aktiviteter. Vi hjælper idrætsforeninger med print og grafisk opsætning af for eksempel:

- Forårsprogrammer
- Medlemsblade
- Plakater
- Postkort
- Bannere

**DGI**

Vi rådgiver fra idé til færdigt produkt.  
Læs mere på [print.dgi.dk](http://print.dgi.dk)

## Inspirationskurser – træning, der gør en forskel

**DGI Fitness** | DGI Gymnastik & Fitness forsøger vi altid at være på forkant med nye træningsformer og trends. Det medfører hvert år et stort antal inspirationskurser, hvor vi har mulighed for at teste og afprøve nye emner og workshops.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

## Jungle Sports

**DGI Fitness** | Inspiration og uddannelser til dig, der vil være eller er med på slyngetræning. Du finder en række kurser med inspiration eller mulighed for at være certificeret instruktør.

indenfor individuel træning. Der er fokus på, at der opnås optimal træningseffekt i hver enkelt øvelse, og at kursister tager denne viden og filosofi med sig videre efter endt kursus

Uddannelsen er for dig, der har en grunduddannelse i fitness eller aerobic/step, gymnastik, EFFEKT, Pilates eller bold & elastik, og som ønsker at arbejde med slyngetræning i gruppeundervisning. Du får en god basisviden om de grundlæggende træningsprincipper, øvelsesvalg og progressionsmuligheder

I uddannelsen medfølger 1 sæt Jungle Sports Liana Fly og bogen om "Slyngetræning".

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)





## Pilates

**DGI Fitness** Gennem et system af stræk- og styrkeøvelser styrkes musklerne og gør dem spændstige, giver dig bedre kropsholdning, smidighed og balance, forbinder krop og bevidsthed og gør skikkelsen mere strømlinet. Samtlige pilates-øvelser fokuserer på træning af centret af kroppen – mavens og ryggens muskler. Øvelserne laves stående, siddende eller liggende og kan laves uden brug af specielle redskaber.

På uddannelsen undervises du i blandt andet beskrivelse af grundprincipperne i Pilates, øvelsesbeskrivelser og vejledning i, hvordan du planlægger fra en enkelt time til en hel sæson.

Du bliver i stand til at tilrettelægge en velegnet træningsform til alle uanset alder og baggrund og derfor relevant for enhver, lige fra supermotionisten til den inaktive.

DGI's Pilatesuddannelse på 80 timer afsluttes med en teoretisk og praktisk prøve for at sikre, at du som deltager har tilegnet dig den nødvendige viden til at kunne varetage en god og sikker træning for dine deltagere.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

## Piloxing® uddannelse

**DGI Fitness** Piloxing® er en unik kombination af Pilates, Box og Dans. Den har ry for at gøre dig stærk og i "stjerneform"!

På denne instruktøruddannelse vil du lære de principper og bevægelser, som gør PILOXING® til det effektive og efterspurgte program, som det er. Du vil modtage alle de værktøjer og ressourcer, som er nødvendige for at kunne undervise et PILOXING® hold på niveau 1.

Piloxing® består af:

- "Box" er kraftfuldt og giver dig styrke.
- Pilates øvelser gør dig elegant, du får veldefinerede muskler og en flot holdning.
- Dansen får dig til at føle dig sexet. Forvandl dig selv til en sej og adræt bokser, graciøs ballerina og hip street danser i en workout!

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

“

Piloxing er effektiv, fordi det er baseret på den nyeste viden inden for fitness og vægttab. Piloxing er det først program der kombinerer boksning og dans.





## Teendance

**DGI Fitness** Har du lyst til at undervise unge i dans? Så tag på DGI's kursus TeenDance, og lad dig inspirere af alle de fede stilarter.

Kurset i TeenDance er på 10 timer. Som instruktør får du redskaber, så du kan undervise og sætte de unge i gang med selv at lave små koreografier.

Kurset henvender sig f.eks. til instruktører, hjælpeinstruktører (min 15 år), idrætsslærere i folkeskolen og efterskolerne, pædagoger i sfo'er o.l. Eneste krav til kommende instruktører er erfaring som udøver. Du skal kunne lide at danse og have lyst til at lære at danse og formidle dans.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

## Yoga

**DGI Fitness** Målet med uddannelsen er, at du kvalificerer dig til at blive instruktør til undervisning i DGI Yoga, herunder at få praktiske og teoretiske færdigheder, at kunne formidle Yoga med kvalitet og kompetence, at få øget bevidsthed om krop og sind, at udvikle ansvarsbevidsthed og gode formidlingsevner samt at være en god DGI-instruktør.

Yoga handler om at "forene"! I yoga ønskes det at forene og skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed. De fysiske øvelser – asanas – udfordrer balancen, styrken, smidigheden og koncentrationen. Nogle øvelser kræver energi, og andre fordybelse. Træningen vil primært tage udgangspunkt i Yoga, men samtidig indeholde andre elementer, som f.eks. afspænding.

Yoga er ikke bare "gymnastikøvelser", men læren om selvindsigt, bevidsthed og i at leve livet her og nu. Yoga handler om at lære sig selv at kende. Yoga er livet. I yogalokalet over vi – i livet praktiserer vi. Yoga betyder forening mellem det individuelle og universelle. DGI Yoga tager udgangspunkt i Hatha Yoga.

Uddannelsen henvender sig til kommende eller nuværende instruktører, som ønsker en grunduddannelse i DGI Yoga.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)



TeenDance er inspireret af MTV Dance, funk og aerobic og er en sprudlende cocktail af fed musik, danseglyde og god energi.

## Styrk bestyrelsesarbejdet

Der udbydes i løbet af året en række kurser og arrangementer særligt rettet mod dig, som er bestyrelsesmedlem. Indholdet er med fokus på at udvikle og

skabe gode rammer for gymnastikken og foreningerne.

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/forening](http://www.dgi.dk/forening)



## Skoler og lejre

**DGI Fitness** Der skal springes, der skal danses, der skal synges, der skal toneses – og du kan være sikker på, at du lærer noget – uanset om du er til spring- eller rytmisk gymnastik. En skole eller lejr skal også byde på andre aktiviteter end gymnastik, for eksempel beachvolley, svømning, fodbold, leg, fortælling, og meget mere.

Har du lyst til en anderledes oplevelse sammen med en masse andre, så se de aktuelle skoler og lejre her:

Se aktuelle kurser på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)



**DGI Print**

## Print og grafisk hjælp til din forening

Brug DGI Print, og få mere tid til at udvikle foreningen og andre aktiviteter. Vi hjælper idrætsforeninger med print og grafisk opsætning af for eksempel:

- Forårsprogrammer
- Medlemsblade
- Plakater
- Postkort
- Bannere

**DGI** Vi rådgiver fra idé til færdigt produkt. Læs mere på [print.dgi.dk](http://print.dgi.dk)

Foreningsfitness holder dig i form  
**START ET CENTER MED FORENINGSFITNESS**




- Rådgivning og lån til foreningen
- Fitnessuddannelser
- Netværk og arrangementer
- Certificering

[www.foreningsfitness.dk](http://www.foreningsfitness.dk)  
Tlf: 23 69 78 81

**foreningsfitness** DGI

## Events og oplevelser

### Body and Mind Convention 2014

15.-16. november 2014 – følg med på [www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)

I et samarbejde med Deutsche Turner Bund arrangerer DGI Body and Mind Convention. Vi glæder os til at byde dig velkommen til mange spændende workshops præsenteret af en perlerække af danske og udenlandske instruktører.

Du har en enestående mulighed for over to dage at vælge mellem forskellige workshops med Pilates, Yoga og Indian Balance. Du sammensætter selv dit helt eget program. Samtidig har du mulighed for samvær og erfaringsudveksling med andre undervisere fra hele Danmark.

### Blume festival 2014

Følg med på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

Masser af internationale gymnastikoplevelser venter under sydlige himmelstrøg. Tag med til den internationale gymnastikfestival "Blume Festival" på Gran Canaria med DGI's kompetencegruppe for voksne. DGI sørger for at arrangere rejsen, så er det bare op til dig at tilmelde dig. Undervejs træner I hver dag to timer ved hotellet. Her lærer I den fælleserie, I skal optræde med senere på ugen. Turen kan krydres med oplevelser som for eksempel safari og markedsbesøg og meget mere.

### Studietur 2014

Følg med på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

Tag med på DGI's studietur og få inspiration med hjem fra dansemiljøet. Vi fylder dagene med workshops fra forskellige gener. Der bliver selvfølgelig også tid til sightseeing og shopping. Vi står for rammerne i form af transport, hotel og det fedeste indhold. Du skal sørge for aktiv deltagelse, selvstændighed og nysgerrighed.

### Event for voksne 2015

April 2015 – følg med på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

Voksen-/seniorstævnet er et ekstra tilbud til hold fra lokalforeninger og landsdelsforeninger. Stævnet er både for foreningshold og landsdelshold, som opfylder kravet om, at gymnasterne skal være fyldt 18 år. Stævnet byder på en masse gode fælles oplevelser, som er med til at styrke samværet på holdet. Stævnested skifter fra år til år.

# Gratis online inspiration til gymnastik- instruktører

Få øvelser samt gode råd og tips til planlægning af dine træningstimer.

**DGI**
[traenerguiden.dgi.dk](http://traenerguiden.dgi.dk)

## Vingstedugen

Juni/juli 2014 på Vandel Efterskole – følg med på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

Har en ung i din forening ydet en særlig indsats, så indstil ham eller hende til en oplevelse for livet. Vingstedugen er en uge med gymnastik for fuld skrue. Tidligere deltagere på DGI's Verdenshold står for undervisningen, og ud over masser af super god gymnastik står der morgenløb, lejrball, sang og meget andet på programmet. Vingstedugen skaber et stort netværk for deltagerne, som de unge har glæde af i mange sammenhænge fremover. For at deltage i Vingstedugen skal deltagerne være mellem 14 og 17 år og indstilles/anbefales af en forening. Tidligere deltagere kan ikke indstilles.

## Juniorferielejr Ollerup 2014

28. juli-2. august 2014 på Gymnastikhøjskolen i Ollerup – følg med på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

Har du rytme i kroppen? Er du til spring, hop, sjovt samvær med andre unge og aktive udfordringer? Så er Juniorferielejren i Ollerup lige noget for dig! Det foregår i smukke og hyggelige omgivelser, hvor du i trygge hænder kan give dig i kast med både spring- og rytmegymnastik med adgang til gymnastikhøjskolens nye og banebrydende faciliteter. Når Ollerup byder unge gymnaster indenfor i juli måned, er der fart over feltet, ikke kun når det gælder gymnastikken, men også hvis du har lyst til at prøve kræfter med beachvolley, svømning, udspring i stort udendørs bassin, den avancerede klatrevæg og meget mere.

## 10-14-stævne 2015

Januar 2015 – følg med på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

Giv de 10-14 årige en gymnastik- og stævneoplevelse ud over det sædvanlige. Stævnet er både for store og små hold, så tag dit lokalforenings- eller landsdelshold med til et stævne med masser af gang i den. Gymnastikken vil være i højsædet, men vi laver ikke opvisning for hinanden. Der vil være en lang række workshops med for eksempel funk, spring og leg. Dertil kommer en lang række andre aktiviteter. Undervejs vil der være en samling for instruktører og foreningsledere. Her har du mulighed for at evaluere og udveksle erfaringer.

## Inspiration 2014

4.-5. oktober 2014 – følg med på [www.dgi.dk/gymnastik](http://www.dgi.dk/gymnastik)

Kom på forkant med de nye trends og få massevis af inspiration med hjem. Sæt samtidig foreningens sociale sammenhold i højsædet, når op mod 2000 instruktører, hjælpeinstruktører og foreningsledere mødes i Herning messecenter. Nogle af landets bedste undervisere står klar med deres bud på tidens trends inden for foreningsliv, gymnastik og fitness.

# Praktisk om deltagelse

## Hvem kan deltage på kurserne?

Alle interesserede kan deltage i DGI's kurser. Målgruppen er primært instruktører/bestyrelsesmedlemmer i DGI's medlemsforeninger. For at få det bedste udbytte af kurset er det vigtigt at sikre sig, at man er en del af målgruppen, som er beskrevet for det enkelte kursus.

## Tilmelding til kurserne

Information om alle kurser findes på [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk). Det konkrete kursus findes ved at taste kursusnummer efter [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk), f.eks.: [www.dgi.dk/201400559999](http://www.dgi.dk/201400559999)

Du kan tilmelde dig kurserne på en af 3 forskellige måder:

1. Er du registreret via foreningsservice som instruktør og/eller bestyrelsesmedlem i en eller flere foreninger/afdelinger i DGI, kan du tilmelde dig online, få regningen sendt til kassereren, der skal betale dit kursus, med DGI-tilskud fratrukket automatisk. Det kræver, at du logger ind før tilmelding, så systemet kan kende dig. Regning sendes til kasserer straks efter tilmelding.
2. Er du instruktør eller bestyrelsesmedlem, men ikke registreret, kan du kontakte din lokalforening, som kan registrere dig og sende dig et tilmeldingslink. Foreningen kan også vælge at tilmelde dig via Foreningsservice.
3. Er du ikke instruktør eller bestyrelsesmedlem i en DGI medlemsforening, gives der ikke DGI-tilskud. Du kan tilmelde dig via [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk) og betale for kurset med betalingskort. Offentlige institutioner kan oplyse EAN nummer og få tilsendt faktura.

Efter tilmelding modtager du en bekræftelse på mail.

## Tilmelding på standby-liste

Hvis et kursus er fuldttegnet, kan du tilmelde dig en standby-liste. Når der evt. opstår en ledig plads, modtager alle på listen en mail og kan tilmelde sig kurset efter først-til-mølle princippet. Foreningen kan IKKE sende en anden kursist i tilfælde af afbud.

## Pris

Pris for deltagelse fremgår af det enkelte kursus. Prisen omfatter normalt undervisning, materialer og forplejning. I nogle tilfælde omfatter prisen også overnatning. Læs mere på det enkelte kursus. Ret til ændring af kursuspriiser forbeholdes.

## Program og deltagerliste

Ca. 10 dage før kurset vil du modtage et program med deltagerliste pr. mail. Hvis du ikke har fået bekræftelse/deltagerliste/program, er du velkommen til at kontakte det DGI kontor, der står som arrangør af kurset.

## Rettelse af tilmelding og evt. afbud

I bekræftelsesmailen findes et link, som du kan bruge til at genåbne og rette diverse valg i din tilmelding og evt. melde afbud. En deltager kan ikke byttes ud med en anden. Det kræver afbud og ny tilmelding.

Rettidigt afbud medfører en returnering af den fulde kursuspriis til betaler.

Afbud senere end afbudsfrist eller udeblivelse medfører, at det indbetalte beløb tilfalder DGI til dækning af de omkostninger, der er forbundet med kurset.

## Yderligere oplysninger

Om kursets praktiske afvikling – kontakt kursuslederen eller det DGI kontor, der står som arrangør. Om kursets faglige indhold og målgruppe – kontakt instruktøren. Om andre aktiviteter og tilbud nær dig – kontakt nærmeste DGI landsdelskontor:

DGI Nordjylland	Tlf: 79 40 41 50
DGI Vestjylland	Tlf: 79 40 42 50
DGI Midtjylland,	Tlf: 79 40 43 50
DGI Østjylland	Tlf: 79 40 43 00
DGI Sydøstjylland	Tlf: 79 40 44 00
DGI Sydvest,	Tlf: 79 40 44 50
DGI Sønderjylland	Tlf: 79 40 45 00
DGI Fyn	Tlf: 79 40 46 00
DGI Midt- og Vestsjælland	Tlf: 79 40 46 50
DGI Nordsjælland	Tlf: 79 40 47 00
DGI Storkøbenhavn	Tlf: 79 40 49 00
DGI Storstrømmen	Tlf: 79 40 48 50
DGI Bornholm,	Tlf: 56 95 15 11
SDU	Tlf.: +49 461 144080

Generelt om kurser og uddannelser i DGI Gymnastik & Fitness – kontakt DGI, Vingsted Skovvej 1, 7182 Bredsten, Tlf. 79 40 40 20.



## Gi' frivillige et skulderklap

Med "Fedt at du er frivillig" kan jeres forening også værdsætte den store frivillige indsats der gøres hos jer.

Sæt fokus på "Fedt at du er frivillig" og sammensæt din hel egen kampagne på [www.dgi.dk/fedtatteduerefrivillig](http://www.dgi.dk/fedtatteduerefrivillig) – her kan du også få hjælp til at få flere frivillige med.

Alle har fortjent et skulderklap.

**Fedt at vi har de frivillige ...**

**DGI** [www.dgi.dk/fedtatteduerefrivillig](http://www.dgi.dk/fedtatteduerefrivillig)





[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

**DGI**

Vingsted Skovvej 1 · 7182 Bredsten · Telefon 79 40 40 40 · [info@dgi.dk](mailto:info@dgi.dk) · [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)