

# TRÆNING FOR BEGYNDERE

Et kursus der er målrettet medarbejdere der er nye i træning. Medarbejderne får en sikker opstart på træningen. De bliver vejledt i hensigtsmæssig brug af udstyr og får svar på de mange spørgsmål der måtte være omkring træning og bevægelse. Kurset kan afholdes i vores faciliteter i Auning eller Randers, eller i virksomhedens egne lokaler.



Medarbejderne lærer bl.a. om:

- Dosering af træning – hvor meget er nok og hvad er det rigtige for lige netop dig?
- Vejen til succes – De små ting gør en forskel, sæt barren lavt
- Sikkerhed i træning – undgå skader og overtræning
- Styrketræning og konditionstræning – Hvad er bedst til mig?
- Smerter og bevægelse

Kurset kan målrettes medarbejdernes funktion som fx forskellige typer af håndværkere, kontorphonale, rejsemontører og ledere.

Varighed: 6 timer. Det anbefales at dele undervisningen op i fx 3 x 2 timer.

Max 8 personer på et hold

Undervisningsform: Blandet teori og praksis

Pris: 6.500 kr. ex moms