

Kursusbevis

DELTAGER	Lissy Jensen
STED	Vejen Idrætscenter
TITEL	Funktionel Anatomi
MODULER	Online moduler d. 12. og 26. januar 2023 Fysisk modul d. 25. februar 2023

Hensigt:

Uddannelsen er bygget op af 3 moduler.
2 online moduler (3 timer pr. modul) og 1 fysisk modul (6 timer).

Teori:

- Generel introduktion til anatomen
- Musklerne led for led - underkroppen
- Bækkenbunden
- Musklerne led for led - overkroppen
- Åndedrættet
- Kort intro til bevægeanalyse

Praktisk:

- Mini-masterclass
- Nervesystemet - den "samlende" faktor
- Bevægeanalyse i praksis - generelt
- Guidning/instruktion når "det ikke bare kører"
- Bevægeanalyse af selvvalgte øvelser

Formål

Målet med kurset er at du, som instruktør gennem praktisk og teoretisk undervisning, vil få øget forståelse og forbedrede teknikker, der gør, at du selv og dine deltagere kan få endnu større succes med krop og træning.