

# Efteruddannelse for fitnessinstruktører og -managers

Tilpasset inkluderende holdtræning  
– Skab værdi for dit center og for særlige befolkningsgrupper!

## Få flere med på ”motionsholdet”

Nye inkluderende træningshold kan gøre det muligt for flere målgrupper at få en aktiv hverdag og give dit center nye forretningspotentialer.

- Vil du have flere og nye målgrupper i fitnesscenteret med nye tilbud om målrettet holdundervisning?
- Ønsker du at skabe de lokale samarbejder og bygge de broer i sundhedspolitikken, som kan styrke dit forretningspotentiale?
- Er du klar til at tage imod og inkludere medlemmer med fysiske og psykiske funktionsnedsættelser?
- Er du interesseret i at få del i det uudnyttede potentiale, der findes i overgangen fra kommunale sundhedstilbud til deltagelse i varige motionstilbud i fitnesscenteret?

Den mulighed kan du gribe ved at tilbyde dine medarbejdere et kursus i ”Tilpasset inkluderende holdtræning”.

Kurset er målrettet faglærte fitnessinstruktører og -managers\*. Med afsæt i forskning fra Center for Holdspil og Sundhed ved Københavns Universitet og i samarbejde med Dansk Fitness og Helse Organisation (DFHO) udbydes dette 3-dages kursus.

### Kurset løber over 3 dage:

Søndag den 3. april 2022 9.00-16.00

Lørdag den 23. april 2022 9.00-16.00

Lørdag den 7. maj 2022 9.00-16.00

### Adressen:

Københavns Universitet, Institut for Idræt og Ernæring  
Nørre Allé 55  
2200 København N

### Priser:

- DFHOs medlemmer: i alt kr. 4.150,00.
- Ikke medlemmer af DFHO: i alt kr. 4.650,00.

**Klik her og tilmeld dig senest den 18.02.2022** [Tilmeld](#)

Overenskomstansatte deltagere kan få godtgørelse fra Dansk Erhverv s og HKs kompetencefond .  
Kontakt Marianne Kragh, 33746187, mar@danskerhverv.dk for nærmere informationer om tilskud.

\*Instruktører med anden relevant uddannelse og erfaring kan søge dispensation for adgangskravet.

### Program:

#### Dag 1 + Dag 2:

- Tilpasning af holdbaseret træning til specifikke målgrupper
- Sundhedsmæssige gevinster ved holdbaseret træning
- Kendskab til udfordringer relateret til alder eller funktionsnedsættelser
- Coachingbaserede refleksionsværktøjer og afprøvning i praksis

#### Dag 3:

- Kommunalt samarbejde og brobygning fra og til de kommunale sundhedstilbud
- Introduktion til viden om forskellige brobygningsmodeller
- Roller, ansvar og arbejdsgange
- Evaluering og formidling af resultater i en sundhedspolitisk kontekst
- Markedsføring

### Underviserne på holdet er:

**Kim Skovholm**  
Cand.Scient  
Underviser på alle moduler

**Signe Rosengreen Holmenlund**  
Cand.Scient  
Underviser på modul 1 & 2

**Charlotte Geer Grumsen**  
Cand.Scient  
Underviser på modul 3