

## Ungdoms fitness

### (2-dags kursus, varighed ca. 20 timer)

Uddannelsen har til hensigt at give dets deltagere øget kompetencer til at kunne give en professionel vejledning til børn og unge i alderen 10-18 år. Uddannelsen varer 2 dage, og det anbefales, at deltagere har taget kurset "Skadesforebyggelse og sikker kundevejledning" inden ungdoms fitness kurset.

### Underviser:

Idrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

### Undervisningssted:

Hos kursusbookeren – det forventes, at der er adgang til de rette faciliteter (fitnesslokaler, mødelokale). Underviseren medbringer projektor samt lærred, hvis dette ikke findes på undervisningsstedet.

### Forplejning:

Kurset indbefatter ikke forplejning. Deltagerne, eller kursusbooker, står selv for denne del.

### Medbring:

Træningstøj og indendørssko.  
Håndklæde.  
Drikkedunk.  
Papir, skrivemateriale, evt. PC.

### Bevis:

Efter endt kursus vil der blive udleveret bevis som dokumentation for deltagelse på kurset.

### Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret en undervisningsmanual om "Ungdoms fitness" på uddannelsen.

### Kursuspris:

Pris: 14.999,-  
(max 12 deltagere)  
(ekskl. kørselsgodtgørelse).

### Kørselsgodtgørelse:

Kursusprisen er ekskl. kørselsgodtgørelse. Kørselsgodtgørelsen beregnes ud fra SKAT's takster, samt afstanden mellem undervisningssted og SportFys' adresse i Vejle.

### Booking:

Jeppe Smed Nielsen  
Strandvejen 74, 2. sal. 7120  
Vejle Øst  
Mail: [info@sportfys.dk](mailto:info@sportfys.dk)

### Pensum:

#### 🌱 **Beskrivelsen af målgruppen børn og unge (teoretisk).**

Beskrivelse af målgruppen generelt.  
Anbefalinger for fysisk aktivitet til børn og unge.

✔ **Generelle fordele for børn ved at være fysisk aktiv (teoretisk).**

Børn og sundhed.  
Børn og motorisk udvikling.  
Fysisk aktivitet og bedre indlæring.

✔ **Bevægeapparatets opbygning (teoretisk).**

Kort gennemgang af bevægeapparatets anatomi.

✔ **Bevægeapparatets lidelser hos børn og unge (teoretisk).**

Hvilke bevægeapparatets lidelser er de mest almindelige hos børn og unge, og hvilke gener giver disse typisk for den enkelte?  
Hvordan tager vi som undervisere hensyn til de restriktioner som eventuelle bevægeapparatets lidelser måtte give de unge idrætsudøvere?

✔ **Styrke- og stabilitetstræning til børn og unge (teoretisk/praktisk).**

Styrketræning og børn – fakta og myter.  
Effekt af styrketræning til børn og unge.  
Forslag til styrke- og stabilitetstræning til børn og unge.  
Styrke- og stabilitetstræning til børn og unge – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **Konditionstræning af børn og unge (teoretisk/praktisk).**

Konditionstræning og børn.  
Forslag til konditionstræning til børn.  
Konditionstræning til børn – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **Balance- og motorisk træning af børn og unge (teoretisk/praktisk).**

Balance og motorik.  
Forslag til balance- og motorisk træning til børn.  
Balance- og motorisk træning til børn – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **Bevægelighedstræning til børn (teoretisk/praktisk).**

Bevægelighed og vækst.  
Forslag til bevægelighedstræning til børn og unge.  
Bevægelighedstræning til børn og unge – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **Programlægning til børn og unge (praktisk).**

Lær af lægge et træningsprogram til børn og unge – opsummering af det lærte (praktisk/gruppearbejde).