

Fusion Þolfimiakademían

Fusion ÞolfimiakademíanFrábær menntun fyrir þig
Kennaranámskeið fyrir þolfimikennara Haustönn September 2010 Skráning er hafinLangar þig að breyta um stefnu í lífinu?
Frábært atvinnutækifæri fyrir alla á Íslandi sem og erlendis sem hafa áhuga á að líkamsrækt og heilsu. Nú einnig í fjarnámi
frá Akureyri, Vestmannaeyjum og Selfossi! Vertu með! Haustönn September Haustönn 2010 Skráning er hafin hjá Unn
Pálmarsdóttur netfang: unnur@fusion.is sími/tel: +354-8448707

Stefna Fusion Þolfimiakademíunnar er:

Góð menntun fyrir þolfimikennara og komandi kynslóð kennara við líkams- og heilsurækt.

Í Fusion Þolfimikademíunni kenna framúrskarandi kennarar og gestakennarar.

Fyrirlesarar leggja sitt af mörkum til að fræða nemendur skólans.

Nemendur útskrifast með Diplóma sem þolfimikennarar frá Fusion Þolfimiakademíunni.

Námskeiðið er hannað fyrir alla sem hafa áhuga á líkamsrækt, íþróttum og lýðheilsu.

Öll kennslugögn eru á íslensku.

Innifalið í verði er meðal annars:

Fyrirlestrar og kennsluhelgar

Kennsluefni á íslensku - Fusion Training Manual - Module 1

Þolfimitónlistardiskar Fusion Music - CD

Bókleg og verkleg kennsla Verkalýðsfélög niðurgreiða námskeiðið - Atvinnuleysisjóður veitir styrk til þeirra er stunda
námiðKennslulota Fusion Þolfimiakademían Í kennslulotunni eru eftirtaldir helgar kenndar.Kennsla fer fram eftirtaldir
helgar haustönn 2010:Fusion Þolfimiakademían Module 1Dagsetningar

Dagar

Helgar

18. septemberLauKennsluhelgi25. - 26. septemberLau-SunnKennsluhelgi2. - 3. október Lau-SunnKennsluhelgi16. - 17.
október Lau-SunnKennsluhelgi

23. október LaugardagurKennsluhelgi 30. - 31. október Laug-SunnFrammistöðumat og próf
Kennslutímabil er 2 mánuðir

Aldurstakmark er 20 ár

Verð aðeins 120.000,- Hvernig greiði ég fyrir Fusion Þolfimiakademíuna? Staðfestingargjald er 20.000,- Hægt er að skipta greiðslu
allt a 4 hluta yfir tímabilið. Lagt er inn á eftirfarandi reikning: 117-26-7512 kt: 040276-4919

Kennsla fer fram á laugardögum og sunnudögum frá kl. 10:00 - 15:00

Öll kennsla fer fram í Sporthúsinu, Dalsmára 9 - 11 (www.sporthusid.is)og í Íþróttahúsinu Breiðabik (Fífunni)
(www.breidablik.is)

Markmið Fusion Þolfimiakademíunnar

Lögð verður áhersla á eftirfarandi þætti:

Kenna og fræða einstaklinga um líkamsrækt og þolfimikennslu.

Undirbúa nemendur undir hóptímakennslu í heilsu-og líkamsrækt.

Þjálfar og kenna nemendum skólans kennslufræði í þolfimi.

Sjálfstyrkingu og að efla sjálfstraust nemenda.

Efla kunnáttu og menntun á þessu sviði á Íslandi.

Kennslan verður markviss, metnaðargjörn og framúrskarandi.

Kenndir verða eftirfarandi líkamræktaráfangar:

Þolfimi á gólfi (Aerobic Hi-Impact og Low- Impact)

Vaxtarmótun og styrktarþjálfun

Pallapolfimi 1 og 2 (Step Aerobics)

Stöðvaþjálfun (Interval Training)

Spinning

Teygjur og slökun

Farið verður yfir marga nauðsynlega þætti sem snúa að þolfimikennslu:

Kennslufræði í líkamsrækt

Grunnspor í líkamsræktarkennslu

Líkamsbeiting við líkamsræktarkennslu Líffæra- og lífeðlisfræði

Tónlistarvinna; tónlistin er helsta verkfæri kennarans í þolfimi og hóptímakennslu.

Kennt verður hvernig talið er í tónlist við þolfimikennslu og hvernig er unnið út frá því.

Raddþjálfun og kennsla í framkomu (Performance)

Samskipti og samvinna

Leiðtoga- og hóppþjálfun

Markmiðssetning; Unnið með sjálfstraust, sigurvissu og að setja sér raunsæ markmið og fylgja þeim eftir

Kennslupýramíðinn;

Kannt þú að brjóta niður þolfimírúttínur á einfaldan og góðan hátt svo að viðskiptavinurinn verður ánægður?

Kenndar eru aðferðir til að byggja upp góðar þolfimírúttínur á gólfi og þöllum.

Skilgreining á mismunandi hóptímum og þjálfun. Aðrir líkamsræktaráfangar:

Teygjur, slökun og öndun við hóptímakennslu.

Markaðsfræði í líkams- og heilsurækt.

Fyrirmyndir.

Sjálfskoðun.

Kennarar og fyrirlesarar Fusion Þolfimiakademíunnar Haustönn 2009

Unnur Pálmarsdóttir. Diploma Mannauðsstjórnun H.Í. Framkvæmdarstjóri Fusion.

Ingi Þór Ágústsson. Hjúkrunarfræðingur og MBA í opinberri stjórnsýslu. Deildarstjóri heilbrigðisviðs Fusion. Guðjón Helgi Guðjónsson Kristín Davíðsdóttir og fleiri gestakennarar

Ummæli útskrifaðra nemenda:

“Ég fór á námskeið Fusion Þolfimiakademíunnar síðastliðið haust. Þetta námskeið var með frábærum leiðbeinendum og mig var þetta lítill draumur sem varð að veruleika. Það sem ég lærði af þessu námskeiði er t.d. að geta staðið upp fyrir fram hótt leiðbeint honum, hvernig er best að setja æfingar saman og hvaða æfingar henta hverjum og einum. Eftir þetta námskeið treys ég mér til þess að kenna hóptíma því nú veit ég að ég geri æfingarnar rétt, get leiðbeint fólki og búið til skemmtilega tíma þar sem allir taka vel á því.”

Sigrún Anna Waage Knútsdóttir “Námið í Fusion Þolfimiakademíunni var markvisst og gott nám en einnig mjög fjölbreytt. Meginn kostir við námið var að það jók sjálfsöryggið og sjálfstraustið hjá manni sem er að sjálfsögðu frábært. Það sem einnig gott við námið var að maður kynntist fólki sem stefnir á sviðaðar bautir og maður sjálfur og þar af leiðandi eru lýkur á samstarfi í framtíðinni.” Guðmundur Óskar Helgason

“Ég hef lært mikið, bæði um líkamann og áhrif hreyfingar á hann, og um það hvernig á að setja upp þolfimitíma svo hann verður gagnlegur og skemmtilegur fyrir iðkendur. Námskeiðið hefur líka gefið mér sjálfstraust til að kenna þolfimi, en ég hafði fyrirfram ekki mikla trú á að þetta væri eitthvað sem ég gæti gert. Mæli hiklaust með þessu fyrir hvern sem er, jafnvel þótt ekki standi endi til að fara út í kennslu.”

Fríða Ammendrup

“Mig langar bara að segja stórt takk við þig, þú hefur hjálpað mér heilmikið í að byggja upp sjálfstraustið og mér finnst ég miklu betri kennari/þjálfari eftir að hafa sótt námskeiðið hjá Fusion Þolfimiakademíunni.”

Tinna Kristinsdóttir “Fusion Þolfimiakademían kennir manni hvað gerir þolfimikennara að góðum kennara. Þaðan gengur möruggur í því sem maður gerir, með vit á því sem maður miðlar til viðskiptavinnanna og nýtur þess að kenna. Ég bý afar vel að því að þolfimiakademíunni við kennslu nú í dag og get ekki hugsað mér að hafa sleppt því tækifæri, svo ekki sé minnst á það hvað við skemmtum okkur vel saman!

Svanhvít Yrsa Árnadóttir

Takmarkaður fjöldi kemst á hvert námskeið.

Skráning & nánari upplýsingar veitir Unnur Pálmarsdóttir. Netfang: unnur@fusion.is Sími: +354-8448707

Bestu kveðjur/Best wishes Unnur Pálmarsdóttir
Fusion
Framkvæmdastjóri/General Manager

www.fusion.is
www.myspace.com/fusionfitnessfestival
e-mail: unnur@fusion.is
tel: +354-8448707