



Træner 2

DIFs generelle idrætsteori

Navn: Nicolai Teglskov, cpr. 310886-██

Periode: 19.08.2012 - 22.06.2013

Dele af ophold på Aalborg Sportshøjskole giver en kompetence inden for Danmarks Idræts-Forbund, der medfører, at kursusniveauet på den generelle del af DIFs Træner 2 er opnået.

Kursusindhold:

- | | |
|--|--------------|
| • Formidling/undervisning | 6 lektioner |
| • Konditionstræning | 6 lektioner |
| • Styrketræning | 6 lektioner |
| • Ernæring | 4 lektioner |
| • Træningsplanlægning | 4 lektioner |
| • Idrætsskader og bevægelighedstræning | 11 lektioner |
| • Idrætspsykolog | 10 lektioner |
| • Idrættens organisering | 4 lektioner |
| • Sundhed og forebyggelse | 3 lektioner |
| • Aldersrelateret træning | 4 lektioner |

I alt 58 lektioner

Udviklingschef, Dorthe Heide

Træner 2 kvalificerer til at deltage på niveau 3 -
Diplomtræneruddannelsen, såfremt et af Danmarks Idræts-Forbunds
specialforbund godkender din deltagelse.