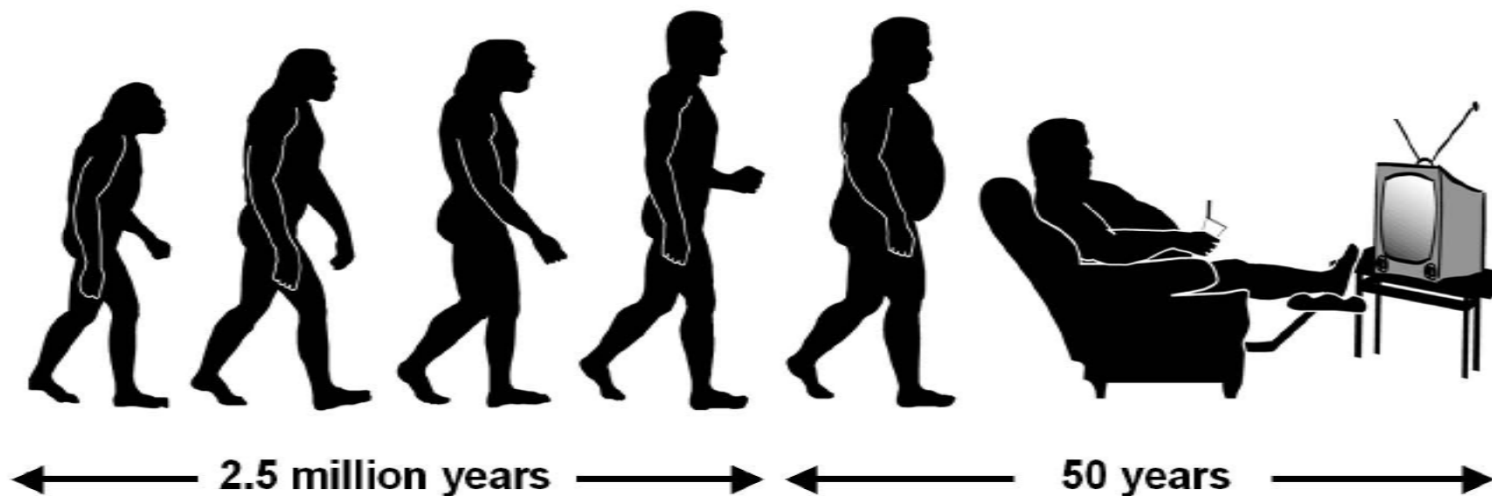
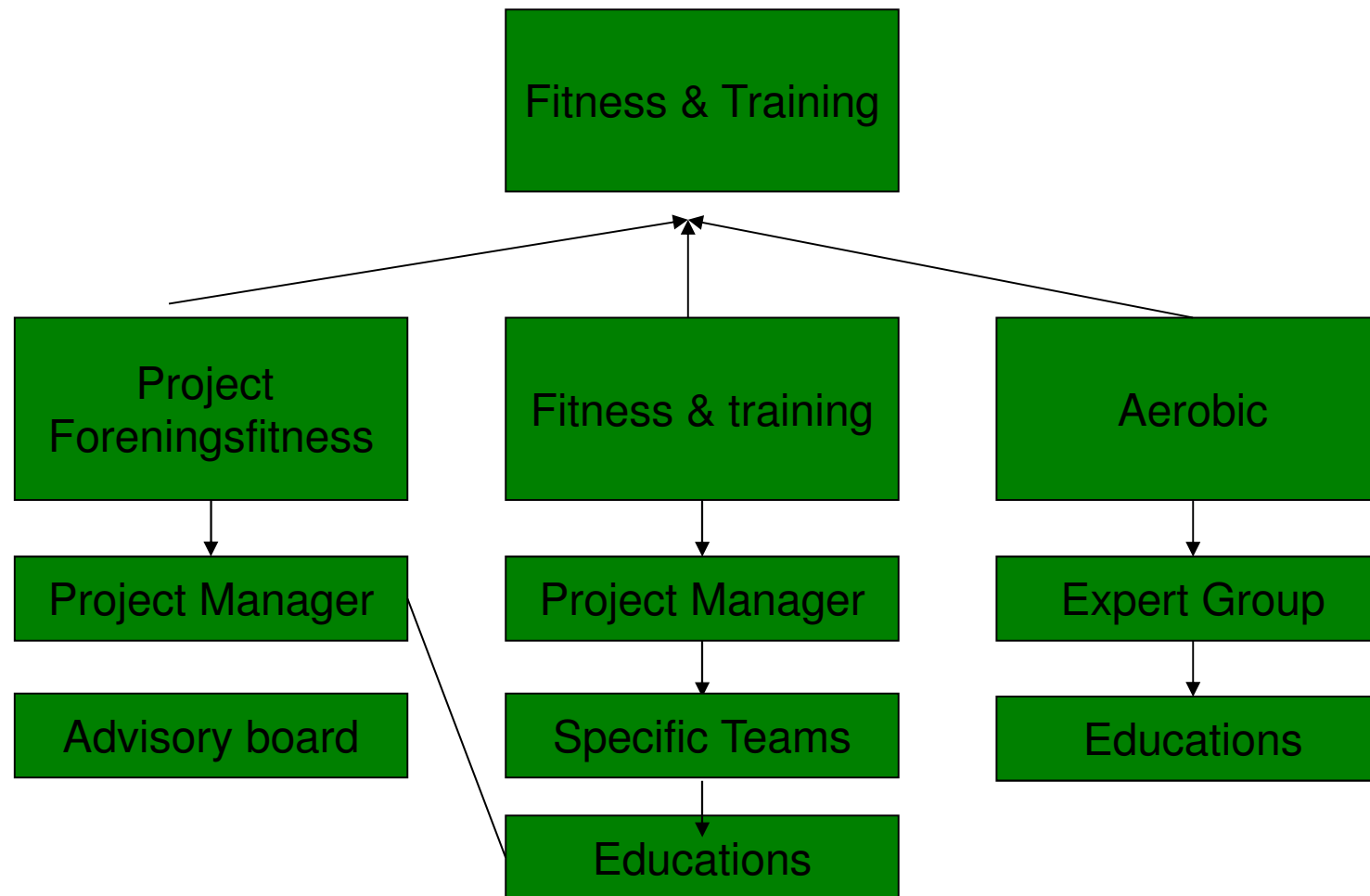


■ In the beginning.....Now Inactivity!





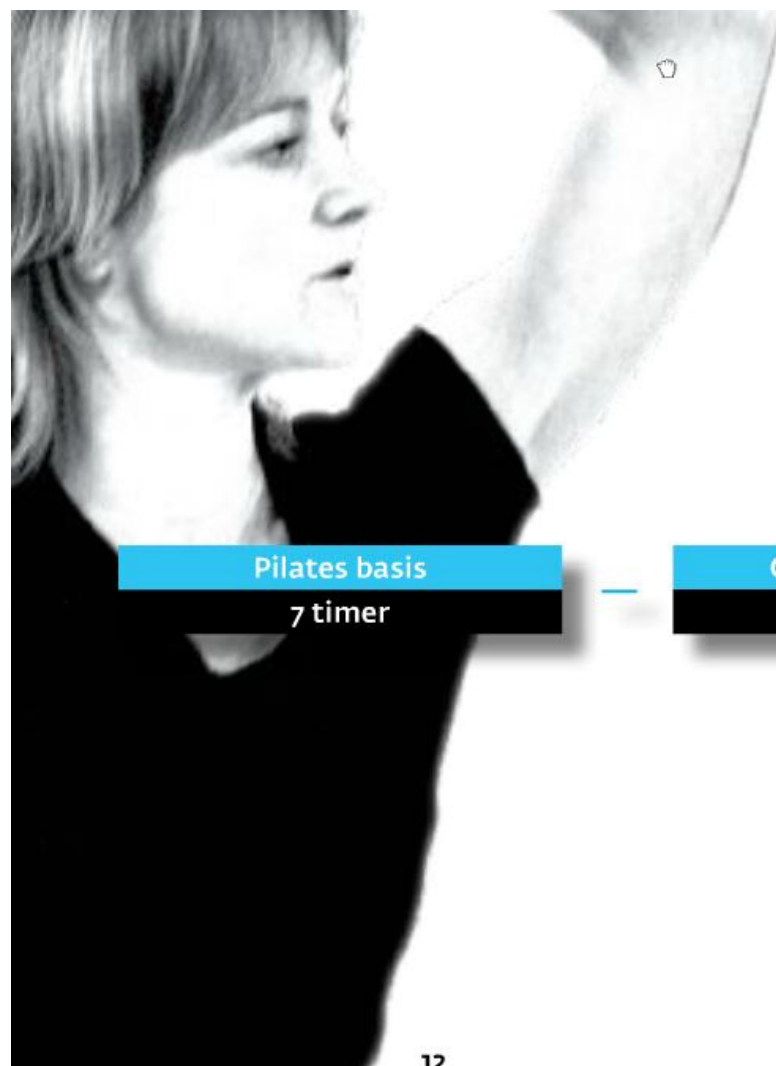


## **Education with connected follow-up courses – all examined and evaluated**

- Fitness training – 40 hours
- Fitness Coach – 80 hours
- Children & Teenfitness – 21 hours
- Seniorfitness – 10 hours
- Effect – 60 hours
- Pilates – 80 hours
- Gymball & rubberbands – 40 hours
- DGI Yoga – 60 hours
- Aerobic – 45 hours
- Step – 45 hours
- Zumba – 15 hours and more (not DGI-designed education)

## **Other education areas developing:**

- Qigong basis
- Pre- and after birth training
- CrossGym
- JungleSport
- DGI ACT (advanced circuit training)
- Life Kinetics
- Ect.



Grunduddannelse  
80 timer

Brush up  
6 timer

Flow + Programdesign  
7 timer

Rendondobold + Pilatesroller  
10 timer

Stor bold + håndvægte  
10 timer

**foreningsfitness** 

Fitnessuddannelse 40 t



Fitnesscoachuddannelse 80 t

Børnefitness og teenfitness 21 t

Seniorfitness 10 t

[www.foreningsfitness.dk](http://www.foreningsfitness.dk)

 DGI

Brush Up

10 timer

Håndvægte, stang & kabler

10 timer

Bold m.m.

10 timer

Kondition & test

10 timer

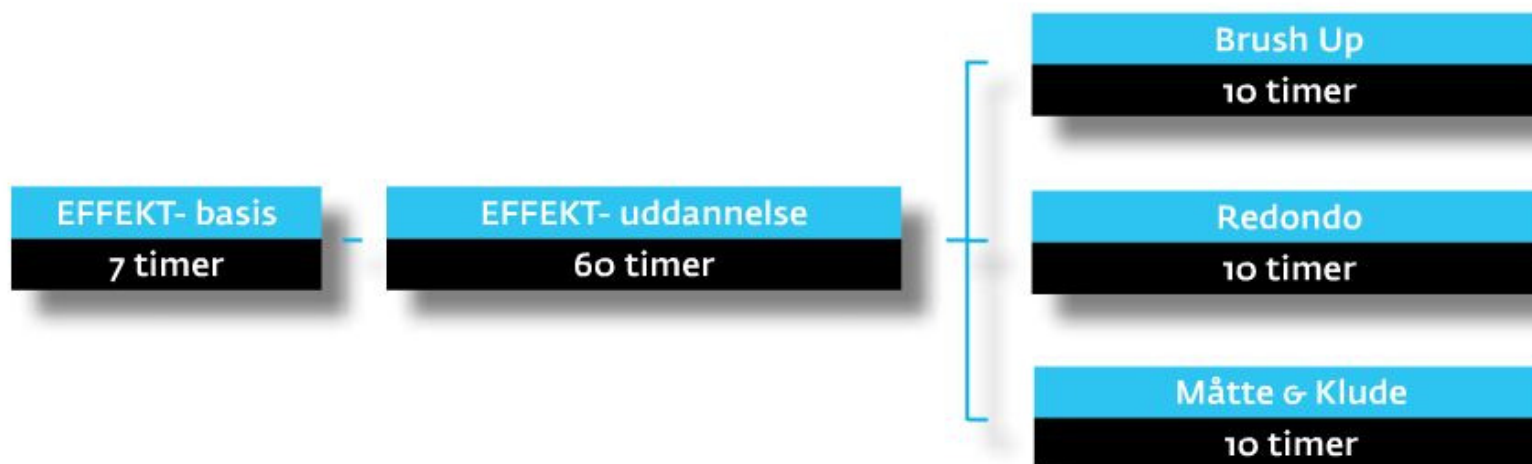
Kropsvægtsovelser

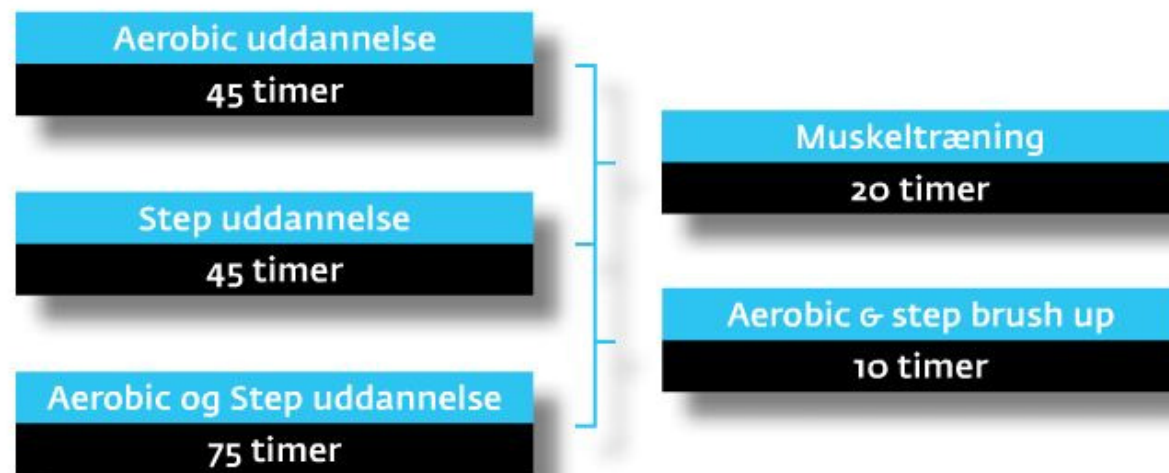
10 timer

Træningsmetoder

10 timer

[www.dgi.dk/fitness](http://www.dgi.dk/fitness)



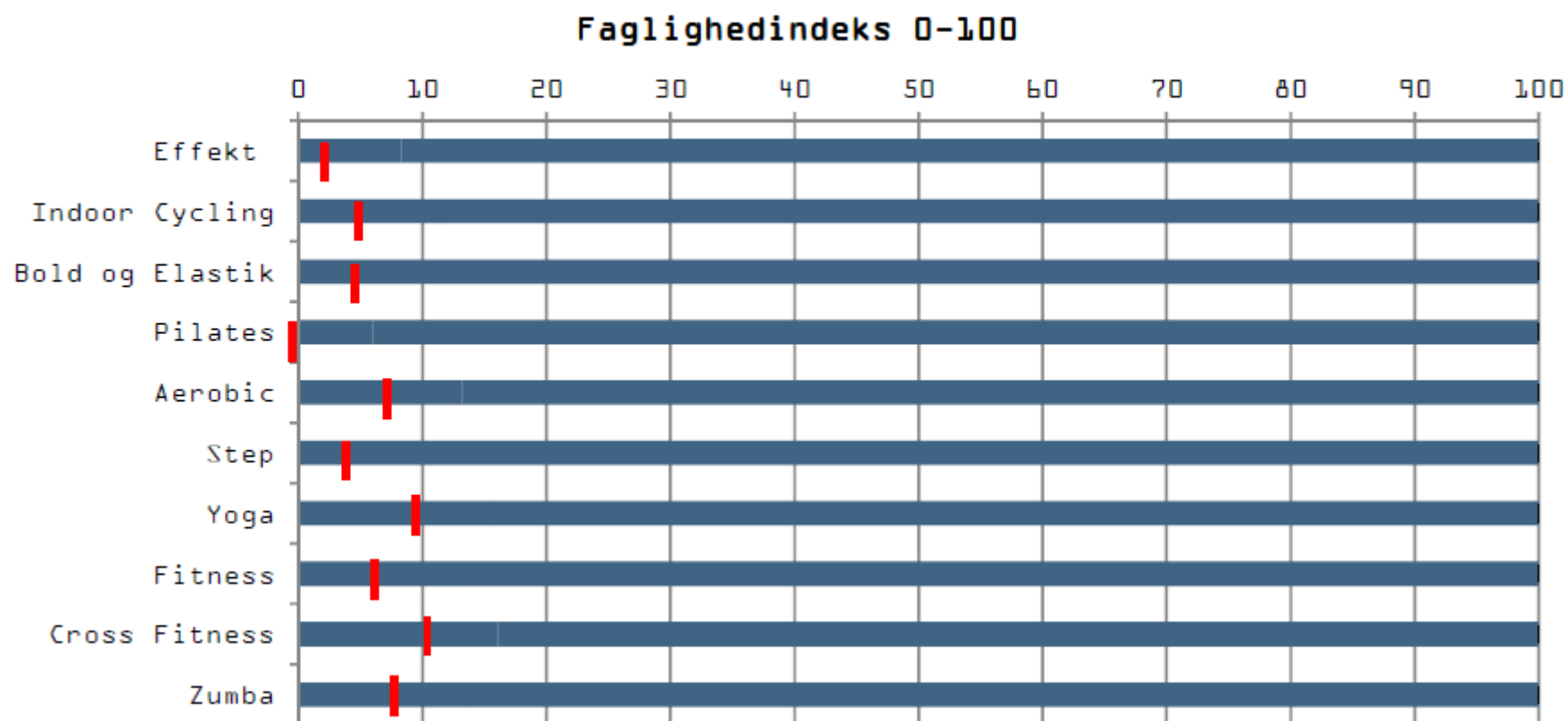


Indoor Cycling  
Grunduddannelse 40 timer

Indoor Cycling  
Overbygning 20 timer

Index; 0 = absolut satisfied, 100 = not at all satisfied

Figur 23. Pilates opnår det højeste samlede tilfredshedsniveau på fagligt niveau og fagligt udbytte



## Tested training programs

- Cardio
- Back-training
- Functionel training for seniores
- Inspired from DTB, theoretical based structure, well educated instuktors, specific target groups

## DGI's Rygtræningskoncept - oversigt for 15 lektioner a 90 min's varighed (først

Lektion	5 min	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1	Intro, præes., formål m træningen	Base-line tests: spørgeskemaer samt fysiske tests						Ryggholdning			
2	Velkomst/opsamling	Motivation/nye vaner		Opv + ledmob			Low-impact - 65 %		Holdning /stabilitet		
3	Velkomst	Core-teori - "Cylinderen"		Opv + ledmob.			Low-impact - 65 %		Stabilitet		
4	Velkomst	Bækkenbunden		Opv + ledmob.			Low-impact - 65 %		Hypertrofi/styrke - intro		Stabilitet
5	Velkomst	Løfteteknik		Opv + ledmob.			Indføre hi-impact		Hypertrofi 12 - 15 RM		Stabilitet
6	Velkomst	Hjemmetræningsprogram		Opv + ledmob.			65 - 80 % af MP		Hypertrofi 12 - 15 RM		Stabilitet
7	Velkomst	Smerteteori		Opv + ledmob.			65 - 80 % af MP		Hypertrofi 12 - 15 RM		Stabilitet
8	Velkomst	Midtvejstest - fysiske tests			Opv + ledmob.			65 - 80 % af MP		Hypertrofi 12 - 15 RM	
9	Velkomst	Sidde-, hvile- og arbejdsstil.		Opv + ledmob.			65 - 80 % af MP		Hypertrofi 12 -15 RM		
10	Velkomst	Kost og væske		Opv + ledmob.			Op til 90 % MP		Hypertrofi 12 - 15 RM		
11	Velkomst	"Udslusningsforløb" start		Opv + ledmob.			Op til 90 % MP		Hypertrofi 12 - 15 RM		
12	Velkomst	Fastholdelse af nye vaner		Opv + ledmob.			Op til 90 % MP		Hypertrofi 12 - 15 RM		
13	Velkomst	Kroniske smerter		Opv + ledmob.			Op til 90 % MP		Mulighed for at progredierte til 8-10 RM		
14	Velkomst	Fodens funktion incl. ledmob.		Opv.		Op til 90 % MP		Mulighed for at progredierte til 8-10 RM		Stabilitet	
15	Base-line tests: spørgeskemaer samt fysiske tests				Opv. + ledmob.			Op til 90 % MP		Mulighed for at progre	

Velkomst

Opvarmning + ledmobilisering

Kredsløbstræning

Muskeltræning - hypertrofi/styrke

Muskeltræning - stabilitet

Teori

Afspænding/udspænding

Afslutning

Tests

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Opv + ledmob				Low-impact - 65 %		Stabilitet - intro		Udspænding		Afslutning
Afspænding/udspænding				Afslutning						
Afspænding/udspænding				Afslutning						
	Afspænd/udspænd			Afslutning						
	Afspænd/udspænd			Afslutning						
	Afspænd/udspænd			Afslutning						
	Afspænd/udspænd			Afslutning						
Stabilitet	Afspænd/udspænd			Afslutning						
Stabilitet	Afspænd/udspænd			Afslutning						
Stabilitet	Afspænd/udspænd			Afslutning						
Stabilitet	Afspænd/udspænd			Afslutning						
Stabilitet	Afspænd/udspænd			Afslutning						
Stabilitet	Afspænd/udspænd			Afslutning						
	Afspænding/udspænding			Afslutning						
diere til 8-10 RM	Stabilitet			Afspænding/udspænding				Afslutning + opsamling på "udslusning"		

