

ELIXIA
EDUCATION
Høst 2010



ELIXIA
Trening & Velvære

Velkommen til ELIXIA Education!

ELIXIA Education er for deg som ønsker å jobbe med trening. Har du erfaring som instruktør og ønsker å ta steget videre, kan vi bidra med å videreutvikle din personlige stil og oppdatere dine kunnskaper.

Vi tilbyr utdanning innen produktområdene: Yoga, Pilates, Aerobic & Step, Xycling®, Total og Styrke & Core.

Kursmateriell inngår i alle utdanningsprogrammene.

ELIXIA Education består av et team med profesjonelle kursholdere, forelesere og motivatorer som er der for at du skal kunne utvilke deg og nå nye mål. Vårt instruktørteam er faglig dyktige, kunnskapsrike og har lang erfaring med produktområdene. Som deltaker vil du utvikle solid kunnskap om produktene og ikke minst lære deg å bli en inspirerende og motiverende instruktør for dine egne deltakere.

Kursbeskrivelse:

TEORETISK GRUNNKURS

Oslo og Stavanger

32 timer / 4 dager

ELIXIAs teoretiske grunnkurs danner basen for alle våre praktiske kurs. Her lærer du hvordan kroppen er bygget opp og hvordan den fungerer. Denne kunnskapen danner basisen for alle de andre kursene i ELIXIA Education. Etter godkjent teoretisk grunnkurs har du mulighet til å melde deg på alle våre praktiske kurs.

Mål

Du skal på grunnlag av faglitteratur og undervisning tilegne deg grunnleggende kunnskap innen:

- Anatomi
- Fysiologi
- Grunnleggende treningslære
- Ernæring
- Idrettskader

Arbeidsform

Første del av grunnkurset er e-læringsbasert og du skal gjennomføre e-læringen på egen hånd i Didac i forkant av samlingene. Didac er et internettbasert program som du kan bruke fra alle steder med Internett-tilgang. Det forutsetter at du har fulgt progresjon i e-læringskurset før du møter til undervisningen. Du får tilgang til e-læringen i 14 dager før undervisningen starter. Undervisningen er i hovedsak teoretisk (32 timer) og går over 4 dager (lørdager og søndager).

Forkunnskaper

Ingen spesielle forkunnskaper kreves

Godkjenning og sertifisering

Nettbasert eksamen 14 dager etter siste undervisningsdag. For å få godkjent kurs må du være tilstede 90% av undervisningen. Du må gå opp til, og bestå teoretisk eksamen for å bli ELIXIA Education sertifisert instruktør.

Pris

Kr 6000,- (inkluderer ett eksamensforsøk)

Kurs 2010

Oslo: 25.-26. september og 09.-10. oktober
Stavanger: 09.-10. oktober og 23.-24. oktober

SERTIFISERT XYCLING® INSTRUKTØR

Oslo

24 timer / 3 dager

Xycling® er en enkel, effektiv og morsom treningsform som appellerer til mange og det er noe av grunnen til at det har blitt så populært. På kurset får du en praktisk og teoretisk gjennomgang av grunnleggende sykkelteknikk i forhold til treningseffekt og sikkerhet. Kurset viser viktigheten av instruktørrollen og kommunikasjonen i en sykkeltime, og du lærer hvordan du kan legge opp og gjennomføre ulike sykkeltimer i sal.

Mål

Du skal på grunnlag av faglitteratur og undervisning tilegne deg kunnskap og ferdigheter i rollen som sykkelinstruktør innen:

- Treningslære relatert til sykling
- Intensitetsstyring
- Planlegge og gjennomføre sykkeltimer med utgangspunkt i treningslæren
- Instruktørrollen
- Kommunikasjon
- Musikkbruk
- Grunnleggende sykkelteknikk
- Sikkerhet og skader
- Sykkelinnstillinger

Arbeidsform

Undervisningen er teoretisk og praktisk. Det blir i tillegg gitt individuelle oppgaver og gruppeoppgaver.

Forkunnskaper

ELIXIA Educations Teoretiske Grunnkurs eller likeverdig utdanning. Du bør ha trent sykkel i sal regelmessig i minimum 6 mnd.

Godkjenning og sertifisering

For å få godkjent kurs må du være tilstede 90% av undervisningen. Du må gå opp til, og bestå teoretisk eksamen for å bli ELIXIA Education sertifisert instruktør.

Pris

Kr 4700,- (inkluderer ett eksamensforsøk)

Kurs 2010

Oslo: 06.-07. og 20. november

SERTIFISERT AEROBIC OG STEP INSTRUKTØR

Oslo

40 timer / 6 dager

Et grunnkurs for deg som ønsker å instruere i Aerobic og Step. Her lærer du basiskunnskapen som kreves for å bli instruktør. Kurset er basert på praktisk trening hvor du selv instruerer.

Mål

Du skal på grunnlag av faglitteratur og undervisning tilegne deg grunnleggende kunnskap og ferdigheter i rollen som Aerobic- og Step-instruktør innen:

- Treningslære relatert til gruppetrening
- Instruktørrollen
- Musikkbruk
- Kommunikasjon og instruktørteknikk
- Utlæringsprinsipper
- Teknikktrening
- Koreografi

Arbeidsform

Undervisningen er teoretisk og praktisk. Det blir i tillegg gitt individuelle oppgaver og gruppeoppgaver.

Forkunnskaper

ELIXIA Educations Teoretiske Grunnkurs eller likeverdig utdanning. Du bør ha trent Aerobic og/eller Step regelmessig i minimum 6 mnd.

Godkjenning og sertifisering

For å få godkjent kurs må du være tilstede 90% av undervisningen. Du må gå opp til, og bestå teoretisk eksamen for å bli ELIXIA Education sertifisert instruktør.

Pris

Kr 7000,- (inkluderer ett eksamensforsøk)

Kurs 2010

Oslo: 22.-24. oktober og 05.-07. november

Kursbeskrivelse:

SERTIFISERT TOTAL INSTRUKTØR

Oslo

40 timer / 6 dager

Et grunnkurs for deg som ønsker å undervise i enkle og tøffe timer. Ved bruk av enkle prinsipper kan du undervise timer som appellerer både til de som er helt nye og de mer drevne. Kurset gir deg grundig innføring i teknikker og programstruktur som benyttes for å lage fengende og enkle timer med god flyt og musikkbruk.

Mål

Du skal på grunnlag av teoretisk og praktisk undervisning tilegne deg kunnskap og ferdigheter i rollen som Total instruktør innen:

- Treningsslære relatert til gruppetrening
- Musikkbruk
- Dynamikk og atmosfære
- Kommunikasjon og instruksjonsteknikk
- Timeoppbygging
- Instruktørrollen

Arbeidsform

Undervisningen er teoretisk og praktisk. Det blir i tillegg gitt individuelle oppgaver og gruppeoppgaver.

Forkunnskaper

ELIXIA Educations Teoretiske Grunnkurs eller likeverdig utdanning. Du bør ha trent Total, Aerobic eller Step regelmessig i minimum 6 mnd.

Godkjenning og sertifisering

For å få godkjent kurs må du være tilstede 90% av undervisningen. Du må gå opp til, og bestå teoretisk eksamen for å bli ELIXIA Education sertifisert instruktør.

Pris

Kr 7000,- (inkluderer ett eksamensforsøk)

Kurs 2010

Oslo: 22.-24. oktober og 05.-07. november

STYRKE OG CORE TRENING

Oslo

8 timer / 1 dag

Interessen for styrketrening er økende innen idrett og mosjon, og det stilles større krav til deg som instruktør i forhold til teoretisk og praktisk kompetanse. Kurset henvender seg til gruppetreninginstruktører som har ønske om å utvikle og oppdatere kunnskapene på dette nivået.

Mål

Du skal på grunnlag av teoretisk og praktisk undervisning tilegne deg grunnleggende kunnskap innen:

- Funksjonell styrketrening
- Bevegelsesanalyse
- Samspill mellom indre- og ytre muskelsystemer.
- Muskelrekruttering
- Teknikk og instruksjon
- Øvelsesbank
- Forslag på program

Arbeidsform

Undervisningen er teoretisk og praktisk. Det blir i tillegg gitt individuelle oppgaver og gruppeoppgaver.

Forkunnskaper

ELIXIA Educations Teoretiske Grunnkurs eller likeverdig utdanning.

Godkjenning og kursbevis

For å få godkjent kurs må du være tilstede 90% av undervisningen.

Pris

Kr 1500,-

Kurs 2010

Oslo: 04. desember

SERTIFISERT ENERGY YOGA INSTRUKTØR

Oslo

76 timer / 4 helger og egentrening

Hva er yoga? Det finnes like mange svar på dette spørsmålet som det finnes utøvere av yoga. Et av målene med dette kurset er at du skal finne dine egne svar på hva yoga betyr for deg, gjennom personlig opplevelse, erfaring og teori. EnergyYoga er fysisk utfordrende og bygger både muskelstyrke og kondisjon i tillegg til å øke fleksibilitet og bevegelighet i leddene. EnergyYoga har også elementer av mer klassiske yogatyper i seg.

Mål

Du skal på grunnlag av teoretisk og praktisk undervisning tilegne deg grunnleggende kunnskap innen:

- Yogahistorie og bakgrunn
- Yogaens åtte deler
- Bandha, pusteteknikk
- Asanaer, øvelsene
- Yoga Nidra, dybdeavspenning
- Justeringer og modifiseringer
- Oppbygging av en yogatime
- Undervisningsteknikk

Arbeidsform

Undervisningen er teoretisk og praktisk.

Forkunnskaper

ELIXIA Educations Teoretiske Grunnkurs eller likeverdig utdanning. Du bør ha trent yoga regelmessig de siste 3-6 mnd.

Godkjenning og sertifisering

For å få godkjent kurs må du være tilstede 90% av undervisningen. Du må bestå teoretisk og praktisk eksamen for å bli ELIXIA Education sertifisert instruktør.

Pris

Kr 12000,-

Kurs 2010

Oslo: 04.-07. november, 11.-14. november, 25.-28. november og 02.-05. desember.

Kursbeskrivelse:

SERTIFISERT PILATES INSTRUKTØR

Oslo

40 timer / 6 dager

Pilates er en treningsmetode basert på et system av styrke- og strekk-øvelser utviklet for over 90 år siden av Joseph H. Pilates. En behagelig og avstressende form for styrketrening med fokus på kjernemuskulaturen, pust og kroppsbevissthet. Kurset lærer deg hvordan du kan legge opp en sikker og effektiv Pilatetime på matte.

Mål

Du skal på grunnlag av teoretisk og praktisk undervisning tilegne deg grunnleggende kunnskap innen:

- Teori
- Grundig øvelsesgjennomgang
- Personlig oppfølging
- Observasjonsferdigheter
- Instruksjon og korreksjon
- Holdningsanalyse
- Planlegging av program
- Kontraindikasjoner
- Etikk

Arbeidsform

Undervisningen er teoretisk og praktisk.

Forkunnskaper

ELIXIA Educations Teoretiske Grunnkurs eller likeverdig utdanning. Du bør ha trent Pilates regelmessig de siste 3-6 mnd.

Godkjenning og kursbevis

For å få godkjent kurs må du være tilstede 90% av undervisningen. Du må bestå teoretisk og praktisk eksamen for å bli ELIXIA Education sertifisert instruktør.

Pris

Kr 7500,-

Kurs 2010

Oslo: 05.-07. november og 03.-05. desember

Stavanger: 27.-29. august og 24-26. september

Praktisk informasjon

PÅMELDING:

Påmeldingen skal inneholde navn, adresse, e-post og telefonnummer, samt relevant erfaring. Innen en uke etter at vi har mottatt din påmelding vil du få en bekreftelse om at du har fått plass samt informasjon om kurset.

SEND PÅ MELDING TIL:

Internett: www.elixia.no

Post: ELIXIA Education | Pb. 524 Skøyen | 0214 Oslo

E-post: elixia.education@elixia.no

Tlf: 23 27 69 70

BETALING:

Faktura skal betales innen forfall. Ved sen påmelding skal faktura betales før kursstart.

AVBESTILLING:

Påmeldingen er bindende. Ved avbestilling beholdes administrasjonsgebyret på kr 400,-. Ved avbestilling senere enn 2 uker før kursstart kreves legeerklæring for å få tilbakebetalt kursavgiften, minus adm.gebyret på kr 400,-. Ved sykdom under utdannelsen refunderes ikke kursavgiften, men du får mulighet til å fullføre senere.

Vi forbeholder oss retten til å avlyse kurs. I slike tilfeller vil hele kursavgiften refunderes.

SERTIFISERING

For å bli ELIXIA Education sertifisert instruktør må du gå opp til, og bestå teoretisk og praktisk eksamen.

Velkommen
på kurs!



ELIXIA
Trening & Velvære