

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet och AerobicWeekends Sweden samarbetar för att utbilda, inspirera och motivera motionärer, tränare och instruktörer.

20% rabatt på kurser i Sverige.

Du som medlem inom korpen erhåller 20% rabatt på den ordinarie kursavgiften på samtliga kurser, utbildningar och event inom Sverige.
Rabatten avdrages vid fakturering.

Grupprabatt vid bokning av Träningsresor och utbildning utomlands. Kontakta oss gärna för mer information!

Anmälan på

www.aerobicweekends.com/korpen

Kurs hos Er!

Vi kan komma till Er för att hålla kurs!
Kontakta oss gärna för offert och mer information!

AerobicWeekends Sweden erbjuder utbildningar och kurser för Dig som vill jobba som instruktör eller som älskar att träna och vill öka Din kunskap och motivation! Vi samarbetar några av de bästa svenska och internationella lärarna som kan ge Dig kunskap, motivation och glädje av högsta klass! Vi firar 17 år erbjuder fler än 120 utbildningar, event och resor varje år och har under de senaste åren utbildat och inspirerat mer än 16.000 instruktörer och aktiva.

Grundutbildningarna innehåller allt Du behöver för att jobba som instruktör och vidareutbildningarna erbjuder Dig att utvecklas och att fördjupa Dina kunskaper. Vi erbjuder Dig möjlighet till licensiering för att ge Dig ett dokument på Din kunskap och förmåga.

Välkommen till världens roligaste jobb!



Gruppträning grundutbildningar

- Lic. Gruppträningsinstruktör
- Lic. Aerobics & Step Instruktör
- Lic. Gympa instruktör

Lär Dig skapa, instruera, koreografera och motivera träning! Det är enkelt - om Du vet hur man gör!
Denna kurs riktar sig till Dig som vill bli instruktör inom någon gruppträningsform. Du kommer att lära dig hur du på ett metodiskt och pedagogiskt sätt leder och utformar ett säkert, effektivt, roligt och fartfylt program som inspirerar till fortsatt träning hos deltagarna.

Fler än 100 utbildningar, event & träningsresor varje år!

Teoretisk bas

- **Anatomi, Fysiologi & Träningslära**

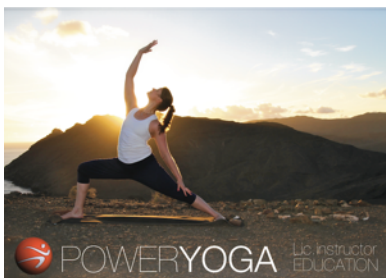
Denna intensivkurs på två dagar är för Dig som vill ha en teoretisk plattform inom träning. Innehållet är baserat på vetenskapliga fakta och beprövad erfarenhet. Kursen är även mycket bra för dig som redan är instruktör men inte har denna teoretiska bas.



Träningsresor

- **Deluxe träningsresor**
- **Utbildnings & Inspirationsveckor**
- **Internationella Träningsveckor**
- **Forma-Kroppenveckor**
- **Kost & Träningsvecka med Paulun**
- **ViktVecka**
- **KronBee TrainingCamps**
- **BootCamps for fun**
- **Aktiv Senior**

Älskar du att träna? Följ med på Europas ledande träningsveckor och upplev en vecka utöver det vanliga. Under en vecka i solen får Du uppleva träning av högsta kvalitet, sol, bad, god mat, underhållning och avkoppling. Bakom de internationella träningsveckorna på Playitas står AerobicWeekends Sweden & International AerobicWeeks tillsammans med Apollo. Veckan är fullspäckad med varierad gruppträning och fler än 130 klasser står på programmet. Vi kan lova att det finns något för alla med klasser och aktiviteter från åtta på morgonen till åtta på kvällen.



Yoga

- **HappyYoga ste 1-3**
- **PowerYoga steg 1-2**
- **BarnYoga**
- **Yoga Retreat**

Riktar sig mot en bred målgrupp. Enkelt och oökat att delta och att börja sin yogautövning. Rörelseglädje kombinerad med medvetenhet.

Vi utövar Power-Vinyasa Yoga där vi tränar i rörelseflöden för ökad rörlighet, styrka och medvetenhet i ett tempo och i en svårighetsgrad som gradvis ökar. Klasserna är i en lätt sam ton, lite jobbigare och svettigare i led med elevernas framsteg. Du kommer att få färdiga klassalternativ beroende på elevernas förutsättningar.



Pilates

- **Pilates Matwork**
- **Pilates Intermediate**
- **Pilates med boll**
- **Pilates Foamroller & miniball**

Pilates är en mycket komplett träningsform! Du tränar styrka (såväl statisk som dynamisk), rörlighet och balans. Träningen gör att du utvecklar en stark och smidig kropp samtidigt som du behärskar mind-body-connection. Du förbättrar din hållning och din kroppskontroll samt minskar oönskade spänningar. Pilates träningen byggs upp i olika steg så att den passar såväl mindre tränade som elittränade. Pilates återutbildar kroppen att röra sig rätt och kroppen kommer på så vis att fungera bättre!
Helt enkelt en optimal träningsform!



Funktionell träning

- **Lic. Funktionell tränare grundutbildning**
- **Funktionell träning i Grupp**
- **Funktionell träning med medicinboll**

Funktionell träning är ett modernt, effektivt och roligt sätt att träna. Målet är att förbättra kroppens grundläggande funktionalitet genom ökad stabilitet, balans, styrka och rörlighet. Programmen är designade för att ge resultat oavsett ålder och fitnessnivå och utförs på ett säkert, effektivt och roligt sätt. Instruktörens roll är att guida gruppen till rätt teknik, utförande och intensitet samt att stimulera till fortsatt träning!



Coretraining

- **Lic. Coretraining instructor**
- **Coretraining level 1-2**
- **Coretraining level 3**
- **Coretraining on the ball**
- **Coretraining inspiration**
- **CoreStick™**

Coretraining eller CORE är funktionell styrketräning & stabilitetsträning för kroppens kärna, mage, rygg, bål, skuldror och bäckenmuskulatur. Lär Dig bygga en stabil kropp med bra hållning och balans på ett roligt och säkert sätt. AerobicWeekends har utvecklat Coretraining level 1-3 samt Coretraining on the ball och utbildat fler än 1400 instruktörer inom denna träningsform. Klasserna och övningarna är anpassade efter olika nivåer (level 1, 2, 3) för att enkelt kunna skapa klasser för rätt målgrupp. Utbildningarna riktar sig till Dig som vill instruera Coretraining eller som vill lära Dig mer om denna träningsform.



LatinMove

Latinofebren är här och genomsyrar musik, dans och träning med oemotståndliga rytmer och rörelser!!! Nu är det din tur! Denna roliga, populära och effektiva träningsform har blivit en del av det permanenta gruppträningsutbudet på många friskvårdsanläggningar. Du kommer att lära dig olika program som inspirerar till fortsatt träning hos deltagarna.



AfroDance

AfroDance är en träningsform som tillåter oss att släppa loss och hänge oss den taktfulla musiken. Den är inspirerad av den afrikanska dansen och de afrikanska influenserna genomsyrar träningen. AfroDance är lätt att ta till sig för Dig som är en van utövare men även för Dig som aldrig tidigare dansat. Rörelserna är stora, tunga, enkla och naturliga. Denna kurs ger Dig de verktyg och den motivation Du behöver för att komma igång med att instruera Afro. Du kommer att lära dig hur du på ett metodiskt och pedagogiskt sätt utformar och leder ett säkert, roligt och effektivt program som inspirerar till fortsatt träning hos deltagarna.



Bollywood fitness

Känn leendet sprida sig i kroppen och låt dig svepas in i Bollywoods magiska värld. Bollywood, världens största filmindustri har blivit en indisk exportsuccé som tagit världen med storm. En utav de viktigaste ingredienserna i filmerna är de uttrycksfulla och karismatiska dansnummerna som tar oss med till färgsprakande fantasimiljöer. Bollywooddans är så roligt att det är lyckorusframkallande. Denna kurs ger Dig de verktyg och den motivation Du behöver för att

komma igång med att instruera Bollywood fitness. Du kommer att lära dig hur du på ett metodiskt och pedagogiskt sätt utformar och leder ett säkert, roligt och effektivt program.



Box'n Kick

- Box'n Kick grundutbildning
- Box'n Kick advanced
- Box'n Kick inspiration

Slag och sparkar från boxning och annan kampsport mixas till en mycket tuff träningsform.

Vi arbetar mot misär (slagkuddar). Lär dig rätt teknik i alla grundläggande slag och sparkar. Hur agerar man på ett proffsigt sätt som boxinstruktör? Du får även ett stort övningsval och lär dig hur du sätter ihop ett pass. Andra dagen vässar vi instruktörskunskaperna och du lär dig också lägga in extra krydda i boxpassen. Låt dig inspireras av denna mycket kraftfulla träningsform! AerobicWeekends har utbildat fler än 500 instruktörer inom box & kick. Välkommen till denna utbildning!



Styrketräning

- Styrka i grupp
- Styrketräning i Grupp (i Gymmet)

För Dig som vill börja instruera Styrketräning i Grupp eller som har instruerat liknande klasser och vill bli uppdaterad och inspirerad till att börja skapa egna klasser. Du lär Dig skapa och instruera klasser i effektiv, säker och rolig styrketräning. Du får med Dig färdiga klasser på DVD för att snabbt komma igång att instruera. Du får även kunskap, idéer och en stor rörelsebank med övningar så att Du under lång tid kan utveckla Dina klasser och Dina elevers styrka. Övningarna utförs funktionellt med och utan redskap och är skapade efter träningsprinciperna för styrketräning och anpassade för att ge resultat.

**OBS! Ni behöver ej betala
Licensavgifter för att använda dessa
träningsformer på anläggningen.**



TräningsConvent

AerobicWeekends Sweden arrangerar TräningsConvent och inspirationsevent. Dessa event riktar sig till Dig som älskar att träna och behöver kraft, kunskap och motivation till Din egen träning eller till Dina egna klasser. AerobicWeekends samarbetar med ett antal olika träningsanläggningar runt om i Sverige och utomlands. Svenska & internationella presentatörer har laddat sina bästa klasser!



Spinning

- Spinning grundutbildning
- Spinning advanced
- Spinning Pulsbaserad träning med SUUNTO
- Spinning Update

Spinning har som effektiv och rolig träningsform har blivit en del av det permanenta utbudet på de flesta friskvårdsanläggningar. Dessa kurser ger Dig de verktyg och den motivation Du behöver för att instruera Spinning. Du kommer att lära dig hur du på ett metodiskt och pedagogiskt sätt utformar och leder ett säkert, roligt och effektivt program som inspirerar till fortsatt träning hos deltagarna.



TräningsKoordinator

För Dig som är eller vill bli TräningsKoordinator eller Gruppträningsansvarig. Kvalitetsförbättring inom träningsverksamheten och ett ökat självförtroende i rollen som koordinator ger Dig möjlighet att förbättra resultat både inom träning och lönsamhet. I denna utbildning får Du kunskap, motivation och verktyg! Du får också möjlighet att ta del av ett unikt erfarenhetsutbyte inom träningsbranschen.

Del 1. Träninglära Update - Uppdatering av vad som är viktigt inom träning idag och vad nya studier visar. Lär Dig översätta träningslärans viktiga grundprinciper till gruppträningen.
Del 2. Ledarrollen - Vilken är Din strategiska roll och vad är viktigt inom koordinering av

verksamhetsarbete. Hur gör du för att öka ditt självförtroende i denna roll?

Del 3. PUFF - Personlig Utveckling för Framtiden. PUFF är ett effektivt verktyg för att coacha, motivera och kvalitetssäkra din instruktörsstab. Detta verktyg kan du i framtiden använda för att lättare, roligare och mer strukturerat utvärdera instruktörer och kollegor.

Del 4. Team Skills - Skapa ett sunt och varaktigt Team av medarbetare som ger en strategiskt plattform för växande kompetens och ökad kvalitet.



BootCamp For Fun

- BootCamp for fun grundutbildning
- BootCamp for fun vidareutbildning

BootCamp for fun är säker, rolig och effektiv träning i grupp som innehåller funktionell styrka, balans, rörlighet och kondition. Glädjefyllda övningar parvis och i team ökar såväl motivation som prestation. Träningsformen passar alla oavsett och vi kan vara både inomhus och utomhus! Redskapen vi använder är det naturen ger oss samt våra egna kroppar. Vi ger dig kunskap och redskap till att börja instruera och utöva en av de mest populära nya träningsformerna just nu!



BarnYoga

Övningarna leks fram med hjälp av djurnamn, sagor och lekar och klasserna kan ha olika teman som till exempel hav, skogen, luften för det yngre barnen för att övergå till mer lekfullt sätt att utöva "vuxenyoga" för de äldre barnen. Samtidigt som det är en lek så ger övningarna fysisk smidighet, koordination, balans, ökad självkänsla och empati, energi och avslappning. Ett mycket bra redskap för barnen till att ta en paus i vardagen och att stressa ner här och nu men också på långsikt. En viktig del av yoga är att det inte finns några krav på prestation eller att man måste vara duktig. Alla barn är med på sina villkor.



Aktiv Senior

Oavsett ork och förmåga behöver vi alla röra på oss för att må bättre, hämta kraft och komma i form. Seniorveckan är just en sådan vecka som passar dig som är 65+ och vill ha

en aktiv och annorlunda semester. En kombination av solsemester och härlig träning utan prestationskrav. På köpet får du trevlig gemenskap och samvaro, nya vänner och massor av goda skratt i en varm och skön miljö.

Kurs hos Er!

AerobicWeekends kan komma till Er för att hålla kurs! Kontakta oss gärna för offert och mer information!



Projekt Ung Ledare

För Dig som är 16-25år och är aktiv eller blivande ledare i en ideell förening! Syftet med projektet är att hjälpa Idrottsrörelsen att bibehålla och öka antalet unga ledare i verksamheten. Vi utbildade 200 unga ledare åt idrottsrörelsen under 2010 och 150st 2009! Unga ledare behövs för att attrahera nya och bibehålla unga medlemmar inom föreningarna. Vårt syfte med projektet är även att utveckla vår utbildningsverksamhet mot en ung målgrupp samt en anpassning efter nya tiders behov. De som blir antagna får välja i stort sett fritt ur kursutbudet och vi står för kursavgiften upp till ett värde av 3000kr. Eventuella överskjutande belopp samt kostnader för resa och boende bekostas av deltagaren eller föreningen. Antalet platser är begränsade till två per förening. Efter projekttiden kommer vi att tillsammans med ledarna och föreningarna som deltagit göra en utvärdering för att i framtiden kunna utforma utbildningar för denna målgrupp.



Pulsbaserad träning

För Dig som instruerat ett tag men som vill utveckla dina kunskaper inom området Pulsbaserad träning. Vi använder oss av Suunto pulsmonitorsystem som ger oss avancerad feedback på vår träning. Denna kurs är lämplig även för dig som är tränare eller instruktör inom andra träningsformer.

Målsättning med kursen: Du kommer att lära dig grunden inom pulsbasead träning samt att få verktyg att på egen hand utforma träningen individuellt och i grupp.



Internationella Utbildnings & Inspirationsveckor

För Dig som vill bli instruktör inom gruppträning eller som vill bli inspirerad och fördjupa Dina kunskaper. Under dessa utbildningsveckor har Du möjlighet att delta på instruktörsutbildningar inom - Spinning, AfroDance, Core & Funktionell träning, Styrka i grupp, Yoga, Vattenströmning, Gymnastik, DanceAerobics, Bollywood, Box, LatinMove m fl. Professionella lärare och tränare ger dig de redskap som Du behöver för att bli instruktör eller för att lyckas bättre med Din träning. Du kan också välja att delta i Inspirationspaketet innehållande massor av inspirerande klasser. Vi reser till solen och den fantastiska träningsanläggningen Playitas på Fuerteventura (Kanarieöarna). Vädret är alltid soligt och varmt!



FormaKroppen

Följ med på en unikt resa till Playitas Resort på soliga Fuerteventura. På programmet står gruppträning, spännande aktiviteter, seminarier om kost, träning och viktminskning, och mycket mer. Alla kan vara med på denna vecka - gammal som ung, större eller mindre, singel eller dubbel! Vi ser fram emot att ge dig den kraft, kunskap och motivation du behöver för att ge dig själv en hälsosammare livsstil och en mer användbar kropp! Deltagande är inget tvång och du bestämmer själv vilka aktiviteter du skall delta på. Veckans innehåll:
- Utöka din kunskap inom träning, kost och livsstil på dagliga seminarier och workshops.
- Stimulera kroppen genom en rad olika roliga och spännande sporter och aktiviteter som leds av experttränare och anpassas efter ditt utgångsläge.
- Personliga tränare och rådgivare som guidar dig för att lyckas.
- Dessutom kan du ta del av Playitas övriga sport & aktivitetsutbud såsom golf, cykling, surfing, simträning eller en runda minigolf.

AerobicWeekends Sweden
www.aerobicweekends.com

Telefon 016-148055
Mobil 070-3322446
Adress: Pressargatan 2
63229 Eskilstuna

Bokning för Korpens medlemmar:
www.aerobicweekends.com/korpen