



Skovsangervej 43  
8382 Hinnerup

## Indbydelse til instruktørkursus lørdag den 20. maj 2017

Taekwondo Life Academy indbyder til **TLA Instructors Course 1** i Hadsten i FTK´ lokaler, Thomsensvej 2B, 8370 Hadsten.

Indhold fremgår af dagens program, hvor vi denne gang vil lægge vægt på opbygning af den optimale motivationstræning.

**Kursusgebyr:** kr. 450,- inklusive mad og drikke, der skal være min. 15 deltagere, **tilmelding senest 6. maj 2017** på mail: [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk), betaling på nedenstående kontonummer.

### 08.30 **Ankomst og morgenkaffe**

### 09.00 **Velkommen**

#### **Træningens grundprincipper**

#### **Organisationsformer**

#### **Motivation**

Hvordan sammensætter de forskellige faktorer så den passer til træningen?

Hvad er motivation?

Hvordan bygger vi en optimal motivation op?

Hvordan checkér man motivationen hos eleverne?

### 12.00 **F R O K O S T**

### 13.00 **Identitet og kommunikation**

Hvad er identitet, hvad har indflydelse på vores identitet?

Hvad er grunden til at vi reagerer som vi gør?

Hvordan kan vi opbygge en god kommunikation?

### 15.00 **Funktionel kredsløbstræning**

Opdeling i hold og praktisk med evaluering og feedback

### 18.00 **Bad og omklædning og evaluering på dagen**

### 18.30 **Tak for denne gang**

**Medbring:** Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

**Målgruppe:** Alle instruktør, sortbælter og personer som ønsker at blive instruktører.

**Kursusinstruktør:** Carsten Stigers og Momme Knutzen