

# Nyhedsbrev

Motion og Friluftsliv — DGI Storkøbenhavn

## Kommende kurser og aktiviteter Februar 2010



### Udemotionsinstruktør

**25/3 og 4 andre torsdage samt en weekend (i alt 56 timer)**

En instruktøruddannelse, der giver kursisten lettilgængelige værktøjer til arrangementer og aktiviteter i det fri. Bl.a. GPS-løb og vandaktiviteter.

**Pris 1450 kr. Læs mere [www.dgi.dk/201021023001](http://www.dgi.dk/201021023001)**

**Tilmelding snarest!**

**25-26/3, 19-21/4, eksamen 4/6**

**Træklatreinstruktøruddannelse med eksamen**

**Pris: 2400 kr. Læs mere: [www.dgi.dk/201021023403](http://www.dgi.dk/201021023403)**

**Tilmelding snarest!**

**9-11/4**

**Fosspadling**

Få kompetence og viden til sikkert at vejlede en gruppe i at padle kano på strømmende vand.

**Pris 690 kr. Læs mere: [www.dgi.dk/201021023301](http://www.dgi.dk/201021023301)**

**Tilmelding senest 9. marts**

**11/4**

**MTB K1—basisinstruktør**

**Pris 506 kr. Læs mere: [www.dgi.dk/201021023901](http://www.dgi.dk/201021023901)**

**17/4**

**Kursus 1—løbetræneruddannelsen**

**Pris 687 kr. Læs mere: [www.dgi.dk/201021023702](http://www.dgi.dk/201021023702)**

**8/5**

**GPS og Navigation**

Kurset giver instruktører i friluftsliv kompetence til at inddrage GPS og navigation i forskellige former for friluftsliv, som f.eks. kajak og vandring.

**Pris 245 kr. Læs mere: [www.dgi.dk/201021023101](http://www.dgi.dk/201021023101)**

**8/5**

**Højintensitetstræning for hele kroppen**

Få inspiration og redskaber til at gennemføre fysisk basistræning for hele kroppen. Styrke, puls, skadesforbyggelse og motivation er nøgleord.

**Pris 350 kr. Læs mere: [www.dgi.dk/201021023801](http://www.dgi.dk/201021023801)**

**8/5**

**Løbeskadekursus—løbetræneruddannelsen**

**Pris 687 kr. Læs mere: [www.dgi.dk/201021023703](http://www.dgi.dk/201021023703)**

Læs flere nyheder på [www.dgi.dk/storkoebenhavn](http://www.dgi.dk/storkoebenhavn)

