

Kursintyg


Tilldelas:

JENNI PETERSSON

CrossNature® INSTRUKTÖRSKURS (2 dagar)

- Uppvärmning i naturens lokaler.
- Balansövningar på naturliga golv.
- Styrkeövningar med varandra och naturen som redskap.
 - Konditionsövningar anpassade för grupper i naturen.
- Lekfulla övningar som påverkar stämningen och gemenskapen positivt.
- Kunskap om hur övningarna anpassas till individers olika förutsättningar.
- Effektiv kommunikation, visuell förmåga, verbala nyckelord och insikter om vad som förbättrar träningsresultaten och höjer motivationen.
 - Kunskap om anpassning till väder, årstid och natur.
 - Totalt 200 övningar med flertalet variationer.
 - Planering av varierade och roliga gruppss.
 - Ett uppmuntrande och säkert ledarskap.

Gnestad Skog den 20 november 2022



Anna Adelman, kursledare