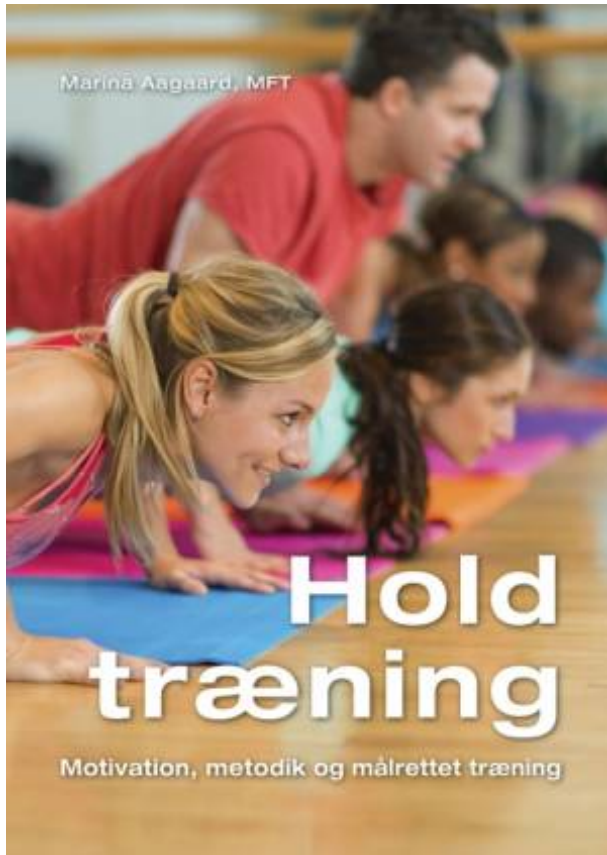


# Holdtræning



<b>Forlag:</b>	Forlaget Aagaard
<b>Udgivet:</b>	27. juli 2015
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forfatter:</b>	Marina Aagaard
<b>Kategori:</b>	Sport og fritid
<b>ISBN:</b>	9788799369584

[Holdtræning.pdf](#)

[Holdtræning.epub](#)

Fagbog for instruktører, trænere og idrætsundervisere. Alt om holdtræning: Specifik træningslære.

Sundhed, træning, motivation, vaneændring, metodik og cueing, musik, lyd. Planlægning, timestruktur, øvelser. Opvarmning, kondition, motorik, styrke, smidighed, afspænding, bodymind, outdoor. Omfattende trinoversigt. Gennemillustreret. Mange unikke tabeller. Pensum på hold/fitness uddannelser.

Hund & Træning blev grundlagt i 2003 af Christrina Ingerslev, som samme år startede bladet Hund & Træning. Velkommen til Fitness4you Randers N, hvor vi tilbyder vi dig "all inklusive" træning til lavpris – det koster altså ikke ekstra, hvis du tager et bad eller benytter vores café med gratis kaffe og brød samt sauna.

eller dit kundenr. eller dit kundenr. Læs mere på vores hjemmeside. BLIV MEDLEM. © Copyright - Hifive Fitness Aarhus - cvr. a. BLIV MEDLEM. 37608351 Aktivt Velvære er et moderne og innovativt træning og fysioterapi center. : 43 99 25 08 Pejsegaarden Dans er en danseskole med fokus på at sprede danseglyde til motionslystne voksne. Holdtræning i ör& sund er sjovt og effektivt. a. April. Vi er placeret i Ry Sundhedshus, hvor du også finder psykolog og læge. Ry fysioterapi tilbyder professionel behandling og genoptræning. Tlf. Bladet blev udgivet indtil 2012, hvor det måtte lukke bl. Start nu og kom i dit livs bedste form.