

Fitness og Ernæring

MAKE YOURSELF
STRONGER

På ISI Idrettsfolkehøyskole tilbyr vi
aktiviteter i verdensklasse.
ISI er dit springbrett til
fremtiden!



ISI Idrettsfolkehøyskole

FITNESS OG ERNÆRING

Drømmer du om å fokusere 100% på egen trening eller arbeide profesjonelt med trening og kost? Elsker å bruke kroppen og stifte bekjentskap med mange ulike idrettsformer? Ønsker du å lære mer om hva det innebærer å være personlig trener, dietist, underviser, fysioterapeut eller lignende? Da er Fitnesslinjen noe for deg!

Fitness og Ernæring er for deg som vil arbeide og fokusere på kroppen, både med tanke på trening og ernæring. Gjennom fitnesslinjen stifter du kjennskap til forskjellige idretts- og treningsformer. Du vil få verktøyene og kunnskapen til å optimalisere din egen og andres trening og kost. Vi tilbyr en bred variasjon av treningsformer samtidig som du blir klokere på hva som motiverer deg, dine sterke og svake sider og hva engasjement og vilje betyr for utbyttet av trening.



Det vil både være praktiske og teoretiske øvelser og oppgaver der du vil få mulighet til å arbeide med deg selv og dine høyskolekammerater. I tillegg vil vi dykke ned i begrepet "sunnhet" og diskutere og undersøke om "sunnhet" er det samme for alle mennesker.

Undervisningen vil inneholde:

- Ernæring og treningsfysiologi
- Kostveiledning
- Foreningsfitnessinstruktør-utdannelse
- Fitnessreise
- Styrketrening
- Funksjonell trening
- Mobilitet og stabilitet
- Kroppslære

MED KROPPEN SOM UTGANGSPUNKT

I Fitness og Ernæring arbeider vi helhetsorientert med utgangspunkt i kroppen.

Vi veksler mellom teori og praksis. Du vil lære om anatomi, fysiologi og sportsernæring. Du får tilknyttet en kostveileder, og vi setter trening din opp mot den kosten du inntar. Vi vil igjennom treningsforløpet se kropp og trening i relasjon til vår samfunnskultur. Fitnesslinjen vil utfordre deg til å stå frem som den ledende instruktør i din helt egen fitnessstime. Mer konkret kan du utdanne deg til Foreningsfitnessinstruktør en utdannelsen som grunner i det vi på linjen beskjeftiger oss med.

Den brede teoretiske innsikten, kombinert med praktisk erfaring, er en god bagasje å ha resten av livet. Dette både med tanke på videre studievalg og kanskje til og med innen idrettens verden.



Konkret beskjeftiger linjen seg med:

- Crossfit
- Sirkeltrøning
- Styrketrøning
- TRX
- Kostplanløgning
- Stabilitets- og forebyggende trøning
- Mountainbike
- High Intesity Interval Training
- Vannaktiviteter
- Treningsplanlegning
- Instruktør og underviserrollen
- Treningslære
- Anatomi og fysiologi
- Sundhetsidealer og kroppskultur
- Ernæring
- Massasje
- Idrettsskader

FASILITETER

På ISI tilbyr vi unike idrettsforhold, skolen har blant annet egen treningshall, treningssal, styrketreningslokaler og teorilokaler.

Dessuten har ISI sine egne golftreningsbaner i bakhagen, som elevene selv kan benytte seg av, egne beachbaner for både volley og håndball, og utendørs crossfitanlegg samt tilgang til en lang rekke treningslokaler innen og utenfor skolens område.

FITNESSREJSE - LA SANTA SPORT

På Fitness og Ernæring får du sjansen til å komme utenlands.

Vi har i mange år samarbeidet med La Santa Sport, som er en aktiv ferieresort på den spanske ferieøya Lanzarote. Her skaper vi en spennende og utfordrende uke under solen med massevis av aktiviteter; på land, til vanns, på sykler, i løpesko, på landeveiene, og i fjellene.

LÆS MERE OM
FITNESS OG
ERNÆRING PÅ

ISI.dk

UNDERVISERE PÅ FITNESS OG ERNÆRING

På ISI legger vi stor vekt på kvalitet, hvilket naturligvis også gjelder våre undervisere.



Mette Møller Pedersen
T: +45 21490337
M: mmp@isi.dk

- Ansvarlig for Fitness og Ernæring
- Underviser på foreningsfitness instruktør utdannelsen
- Uddannet Cand. Scient. i idrett ved Århus Universitet



Jacob Nortvig Pedersen
T: +45 29893028
M: jacobnortvigpedersen@gmail.com

- Ansvarlig for Fitness og Ernæring
- Professionsbachelor i Ernæring og Sundhet med speciale i helsefremme, forebygging og formidling.



ISI Idrettsfolkehøyskole

Hagelskærvej 40 • DK 7430 Ikast • Danmark
Tlf. +45 97252499 • E-mail: info@isi.dk