

A woman with dark hair tied back, wearing a black Reebok tank top, is holding a large black medicine ball with both hands. She is smiling and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with a brick wall and some greenery.

ISI Fitness og Ernæring

MAKE YOURSELF **STRONGER**

På ISI Idrætshøjskole tilbyder vi aktiviteter i verdensklasse. ISI er dit springbræt til fremtiden!



ISI Idrætshøjskole

FITNESS OG ERNÆRING

Drømmer du om at hellige dig din træning 100 % for en periode eller arbejde professionelt med træning og kost? Eksempelvis som personlig træner, diætist, underviser, fysioterapeut eller lignende. Og elsker du at bruge kroppen og stifte bekendtskab med en masse forskellige idrætsformer?

Linjen er for dig er vil stilles skarpt på kroppen, både i forhold til træning, men også ift. ernæring. Vi stifter bekendtskab med en masse forskellige idrætsformer. Du får værktøjer til hvordan man kombinerer træning og kost optimalt ift. dit eget træningsfokus. Vi tilbyder en bred vifte af træningsformer. Samtidig bliver du klogere på, hvad der motiverer dig, dine stærke og svage sider og hvad engagement og vilje betyder for udbyttet af din træning.



Der vil både være praktiske og teoretiske øvelser, således du også selv får mulighed for at arbejde med det – både på dig selv, men også på dine højskolekammerater. Derudover vil vi dykke ned i begrebet "sundhed" og diskutere og undersøge om sundhed er det samme for alle mennesker.

Undervisningen indeholder:

- Ernæring & træningsfysiologi
- Kostvejledning
- Foreningsfitness Instruktør
- Fitnessrejse
- Styrketræning
- Funktionel træning
- Mobilitet og stabilitet
- Bliv klog på kroppen

MED KROPPEN SOM UDGANGSPUNKT

I Fitness og ernæring arbejder vi helhedsorienteret med udgangspunkt i kroppen. Vi veksler mellem teori og praksis. Du lærer om anatomi, fysiologi og sportsernæring. Du får tilknyttet en kostvejleder, og vi sætter din træning ift. hvilken kost du indtager. Vi stiller skarpt på kroppen og sætter træning i relation til vores samfundskultur. Vi udfordrer dig til at stå forrest som den styrende instruktør. Konkret kan du uddanne dig til ForeningsFitnessinstruktør. Uddannelsen indgår som grundlæggende basis for det, vi beskæftiger os med på linjen.

Den brede teoretiske indsigt, kombineret med masser af praktisk erfaring er en god ballast for dit videre liv, dit studievalg, og måske i idrættens verden.



Konkret kan vi eksempelvis beskæftige os med:

- Crossfit
- Cirkeltræning
- Styrketræning
- TRX
- Kostplanlægning
- Stabilitets- og forebyggende træning
- MTB
- HIIT
- Vandaktiviteter
- Træningsplanlægning
- Instruktør og underviserrollen
- Træningslære
- Anatomi og fysiologi
- Sundhedsidealer og kropskultur
- Ernæring
- Massage
- Idrætsskader



FITNESSREJSE - LA SANTA SPORT

På Fitness og ernæring-linjen får du chancen for at komme udenlands.

Vi har i mange år samarbejdet med La Santa Sport. På den spanske ferieø Lanzarote skaber vi en spændende og udfordrende uge under solen med massevis af aktiviteter: På land, til vands, på cykler, i løbesko, på landevejene, i bjergene...

FACILITETER

På ISI tilbyder vi unikke idrætsforhold. Skolen har egen træningshal, træningssal, styrketræningslokale og teorilokaler.

Desuden har ISI golftræningsbaner i baghaven, beachbaner og udendørs crossfitanlæg og adgang til en lang række træningslokaler lige rundt om hjørnet.

LÆS MERE OM
FITNESS OG ERNÆRING
PÅ

ISI.dk

UNDERVISER PÅ FITNESS OG ERNÆRING

På ISI lægger vi stor vægt på kvalitet. Naturligvis også i forhold til underviserne.



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

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



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

- Ansvarlig for Fitness og Ernæring
- Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med speciale i Sundhedsfremme, Forebyggelse og Formidling.



ISI Idrætshøjskole

Hagelskærvej 40 • 7430 Ikast
Tlf. 97 25 24 99 • E-mail: info@isi.dk