

# ***KURSUSBEVIS***

For deltagelse på slankeholdskursus d. 12. november 2002 i Kolding. Kursets arrangør var KEBO CARE og dagens underviser var Birgitte Nymann.

## **Dagens indhold – teori:**

Opbygning af forløb, inspiration til opbygning af koncept, kost/slankekost, kostvejledning, motivation, forholdsregler.

## **Dagens indhold – praktik:**

Målrettet træning m/forskellige træningsformer, funktionel muskeltræning med og uden redskaber.

***Annie Vase***

*navn*

## **Kursets formål:**

At give terapeuter inspiration til at arbejde med overvægtige med fokus på sundhed, formforbedring, øget velvære og/eller ændring af kostvaner.

# ***KURSUSBEVIS***

For deltagelse på udvidet slankeholdskursus d. 08. april 2003 i Kolding. Kursets arrangør var KEBO CARE og dagens underviser var Birgitte Nymann.

## **Dagens indhold – teori:**

Madtaktik, pulstræning, analyse af kropskomposition, diverse tests.

## **Dagens indhold – praktik:**

Cirkeltræning, EFFEKT, stavgang, træning med træningsbånd, udstrækning for overvægtige.

***Annie Vase***

*navn*

## **Kursets formål:**

At give terapeuter inspiration til at arbejde med overvægtige med fokus på sundhed, formforbedring, øget velvære og/eller ændring af kostvaner.