

LIVSSTILSÆNDRING

Uddannelsesbeskrivelse:

Kursets effekt & Formål

Veteranen bliver inspireret til fysisk træning, ændring i kostvaner, motivation til fastholdelse af de gode vaner og hjælp til at kassere de dårlige. Veteranen får endvidere mere selvindsigt igennem Post Traumatisk Vækst samt resiliens og inspiration samt motivation til at fokusere på det positive. Veteranen får hermed muligheden for mere livskvalitet igennem struktureret fysisk træning.

Forudsætninger

Veteranen skal være motiveret for uddannelsesforløbet. Det skal understreges, at deltagerne udfylder et spørgeskema inden kursets start hvor fysisk habitus samt historik og enkelte private forhold afdækkes. (Et trygt og tillidsvækkende grundlag er essentielt for alle implicerede)

Læringsmål

Viden og forståelse

Veteranen:

- Skal have viden om og forståelse for de psykologiske, fysiologiske, sociale og kulturelle faktorer for opnåelse af varigt væggtab/ ændring i livsstil.
- Skal have viden om og forståelse for samt reflektere over idrætsteorier, metoder og praktisk udførelse, indenfor almen fysisk træning.
- Skal have grundlæggende forståelse for kredsløb- og styrketræning.
- Skal have grundlæggende viden om og forståelse for kost og den rigtige ernæringsindvirkning på træningstilstand, psykisk tilstand og ydeevne.
- Skal have viden om livsstilssygdomme og følgesygdomme i relation til inaktivitet og overspisning, alkohol samt misbrug af rusmidler generelt.

Kompetencer

- Skal kunne tage personlig stilling til egne træningsbehov under anvendelse af fysisk træning. På baggrund heraf selvstændigt strukturere træning med afsæt i kendte træningsmetoder & principper.
- Skal kunne tage ansvar for og udvikle egen kostplan i relation til dagligdagen og fysisk belastning
- Skal kunne tage ansvar for udvikling af restitutionsaktiviteter. Både fysiske og mentale aktiviteter.
- Skal kunne tage personlig stilling og handle på symptomer på overtræning i relation til træningsintensitet og omfang.

Indhold

Kost og væske, udholdenhedstræning, svømning, styrketræning, kombinationstræning, restitutionsaktiviteter, gruppepsykologi, mentaltræning, bevægelighedstræning, træningsplanlægning, kostplanlægning, søvn og søvnmønstre, profylaktisk træning samt rehabilitering.

Kurset varer 36 hele timer (4 dage – 2 weekends), med min. 2 mellemliggende uger imellem.

Veteranstøtten tilbyder igen i år 2020 kursus i livsstilsændring. Kurset afvikles over 4 dage på Flyvestation Karup i perioden:

24 & 25. oktober 2020 samt 14 & 15. november 2020.

Indhold:

Kost og væske, udholdenhedstræning, svømning, styrketræning, kombinationstræning, restitution aktiviteter, gruppepsykologi, mentaltræning, bevægelighedstræning, træningsplanlægning, kostplanlægning, søvn og søvnmønstre, profylaktisk træning samt rehabilitering.

- Inspiration & motivation til et fysisk aktivt liv – Dit liv!
- Du får udarbejdet eget trænings- samt kostprogram
- Vi italesætter Post Traumatisk Vækst – "Hvad skal der til for at komme i gang og være vedholdende"?

Veteranstøtten tilbyder 12 kursuspladser.

Ønsker du yderligere information om kurset bedes du kontakte kursusleder Steen Roed Poulsen på tlf. +45 4080 2114 på hverdage imellem 1600 – 1700.