



**BIRZIKLAPENA: FITNESS TEKNIKO IZATETIK
ENTRENATZAILE PERTSONALA IZATERA**

Lanean dihardutenentzako eta langabetuentzako doako ikastaroak. Ekintza hau Euskal Autonomia Erkidegoko langileei zuzendutako enplegurako prestakuntzarako LANBIDEn 2016ko deialdiaren esparru barruan egiten da.



ORDU KOPURUA: 36

HELBURU OROKORRA:

1. Polibalentsia sustatzekotresna berriak bereganatzea

EDUKIAK:

M1. Informazio bilketa metodoa (coaching).
Hasierako iritziak
M2. Teknika leunen modulua
Gorputzeko posturen heziketa, hipopresiboak, miofaszial teknikak eta kontzientzia tresnak.
Pilates.
Gihar kate luzapenak
M3. Entrenamendu funtzionala modulua
Entrenamendua suspentsioan, plataforma desberdinak.

EBALUATZEKO IRIZPIDE ZEHATZAK:

- Proposatutako jardueren %75ean parte hartzea.
- Ezagututako tresnen artean bat aplikatu beste ikasle batengan

PLAZA KOPURUA: 15

INFORMAZIOA ETA AHOLKULARITZA:

Pertsonalizatua HARROBIAn edo telefonoz 8:30-17:45.

**RECICLAJE: DE TÉCNICOS FITNESS A
ENTRENADORES PERSONALES**

Curso gratuito para personas trabajadoras y desempleadas. Acción realizada en el marco de la Convocatoria 2016 de ayudas económicas para la realización de la formación para el empleo de oferta dirigida a personas trabajadoras de las empresas de la Comunidad Autónoma del País Vasco.



NÚMERO DE HORAS: 36

OBJETIVO GENERAL:

1. Adquirir nuevos recursos que le permitan aumentar su polivalencia.

CONTENIDOS:

M1. Método recogida información (coaching).
Valoraciones iniciales.
M2. Modulo Técnicas Suaves:
Herramientas consciencia y reeducación postural:
hipopresivos, técnicas miofasciales.
Pilates.
Estiramientos por cadenas musculares.
M3. Modulo Entreno Funcional:
Entreno en suspensión, plataformas inestables.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESPECÍFICOS:

- Participación en el 75% de las prácticas propuestas.
-Aplicar una de las técnicas aprendidas a otra persona del grupo con éxito.

NÚMERO DE PLAZAS: 15

INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO: Personalizada en HARROBIA o por teléfono de 8:30 a 17:45.

harrobia
Lanbide Ikastola



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

IKASTAROAREN FITXA FICHA DEL CURSO

Te asesoramos - aholkatzen dizugu: 944724366

