



Kursusplan for efteråret 2013

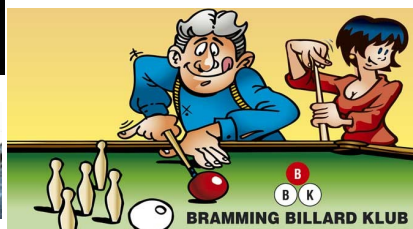
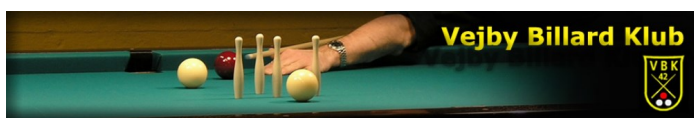
Her kan du se hvilke kurser DDBU tilbyder i samarbejde med Kraftcentrene.



Hj.B.K



BK Frem



Kurser i Asaa Billard Klub

Begynderinstruktion

Er du ny billardspiller. Har du et snit mellem 0-5. Så er tilbuddet her

Tid og sted:

Fredag den 25. oktober kl. 17.00 - 22.00

i Asaa BK's lokaler, Vodbindervej 3 i Asaa

Instruktører:

Asaa BK stiller med instruktører

Pris:

50,- kr. for aftensmad. Betales ved ankomst

Tilmelding:

Senest den 18. oktober til:

Tlf. 24250633

E-mail: nuchel@ddbu.dk

Instruktion for let øvede. Snit 5-10

Hvad skal jeg træne ? Hvordan bliver jeg dygtigere?

Træningstilrettelæggelse. Træningsøvelser. Pindespil.

Stødteknik

Tid og sted:

Fredag den 15. november kl. 17.00– 22.00

i Asaa BK's lokaler, Vodbindervej 3 i Asaa

Instruktører:

Asaa BK stiller med instruktører

Pris:

50,- kr. for aftensmad. Betales ved ankomst

Tilmelding:

Senest den 8. november til:

Tlf. 24250633

E-mail: nuchel@ddbu.dk

Kurser i Hjørring Billard Klub

Idrætspsykologi—ja tak	Hvad er idrætspsykologi? Hvem kan anvende idrætspsykologi? Krop og psyke Du kan mere end du tror Hvordan anvende idrætspsykologi? Idrætspsykologisk træning
Målgruppe:	Idrætsudøvere, trænere, instruktører og ledere som ønsker indsigt og viden om idrætspsykologiens grundelementer
Tid og sted:	Tirsdag den 5. november Kl. 18 til 21 i Hjørring BK's lokaler Vandværksvej 4C 9800 Hjørring
Pris:	50,- kr. betales ved ankomst
Tilmelding:	Senest den 22. oktober til: Tlf. 24250633 E-mail: nuchel@ddbu.dk
Instruktion i snooker:	Grundlæggende instruktion og teknik
Målgruppe :	Alle interesserede
Tid og sted:	Tirsdag den 12. november Kl. 18 til 21 i Hjørring BK's lokaler Vandværksvej 4C 9800 Hjørring
Pris:	50,- kr. betales ved ankomst
Tilmelding:	Senest den 29. oktober til: Tlf. 24250633 E-mail: nuchel@ddbu.dk

- Bliv synlig:** Få indblik i hvordan I kan gøre jeres klub mere synlig. Bliv bevidst om den gode historie, og hvad det egentlig er, I gerne vil gøre synligt. Bliv introduceret til at arbejde med hjemmesiden og de sociale medier og få idéer til, hvordan I kan skabe samspil med medierne.
- Kursusbeskrivelse:** Udbytte Deltagerne får kendskab til, hvordan klubbens interne såvel som eksterne PR kan gribes an. Endvidere får de ideer til, hvorledes de kan få egne budskaber frem gennem forskellige medier.
- Målgruppe:** Alle der i deres daglige klubarbejde har til opgave at informere internt og eksternt og være med til at synliggøre klubben. Der kræves intet forudgående kendskab til emnet.
- Indhold:** Hvad er en god historie? Hvad er en nyhed? Lær om medier, presse meddelelser, klubblade, pressekontakt, PR, profilering og markedsføring. Vi bruger materialet PR - bliv synlig.
- Instruktør:** Danmarks Idrætsforbund
- Tid og sted:** Tirsdag den 26. november Kl. 18 til 21
i Hjørring BK's lokaler Vandværksvej 4C 9800 Hjørring
- Pris:** 50,- kr. betales ved ankomst
- Tilmelding:** Senest den 12. november til:
Tlf. 24250633
E-mail: nuchel@ddbu.dk

Kurser i Bramming Billard Klub

Idrætspsykologi—ja tak	Hvad er idrætspsykologi? Hvem kan anvende idrætspsykologi? Krop og psyke Du kan mere end du tror Hvordan anvende idrætspsykologi? Idrætspsykologisk træning
Målgruppe:	Idrætsudøvere, trænere, instruktører og ledere som ønsker indsigt og viden om idrætspsykologiens grundelementer
Tid og sted:	Tirsdag den 29. oktober Kl. 19 til 22 i Bramming BK's lokaler Industrivej 7 Bramming
Instruktør:	Svend Pedersen, Esbjerg
Pris:	50,- kr. betales ved ankomst
Tilmelding:	Senest den 18. oktober til: Tlf. 24250633 E-mail: nuchel@ddbu.dk

Kurser i BK Frem, Kolding

Begynderinstruktion

Er du ny billardspiller. Har du et snit mellem 0-5. Så er tilbuddet her

Tid og sted:

Fredag den 1. november kl. 17.00 - 22.00
i BK Frem's lokaler Brostræde 3 Kolding

Instruktører:

BK Frem stiller med instruktører

Pris:

50,- kr. for aftensmad. Betales ved ankomst

Tilmelding:

Senest den 25. oktober til:

Tlf. 24250633

E-mail: nuchel@ddbu.dk

Instruktion for let øvede. Snit 5-10

Hvad skal jeg træne ? Hvordan bliver jeg dygtigere?

Træningstilrettelæggelse. Træningsøvelser. Pindespil.

Stødteknik

Tid og sted:

Fredag den 22. november kl. 17.00– 22.00
i BK Frem's lokaler Brostræde 3 Kolding

Instruktører:

BK Frem stiller med instruktører

Pris:

50,- kr. for aftensmad. Betales ved ankomst

Tilmelding:

Senest den 15. november til:

Tlf. 24250633

E-mail: nuchel@ddbu.dk

Idrætspsykologi—mental træning

Generelt om mentale virkemidler i billarden.
Spændingsregulering
Krop – psyke
Ubevidste handlinger
Mentale arbejdsredskaber ved bordet i kamp.
Preshot-rutine med faldgrubber
Anker/Biotricker
Selvtale
Koncentration
Mentale arbejdsredskaber på stolen i kamp.
Afspænding
Øge spændingen
Tankestop
Fokus

Målgruppe: Idrætsudøvere, trænere, instruktører og ledere som ønsker indsigt og viden om idrætspsykologiens grundelementer

Tid og sted: Tirsdag den 19. november Kl. 18 til 21
i BK Frems lokaler Brostræde 3 Kolding

Instruktør: Preben Müller

Pris: 50,- kr. betales ved ankomst

Tilmelding: Senest den 5. november til:
Tlf. 24250633
E-mail: nuchel@ddbu.dk

Bliv synlig:	Få indblik i hvordan I kan gøre jeres klub mere synlig. Bliv bevidst om den gode historie, og hvad det egentlig er, I gerne vil gøre synligt. Bliv introduceret til at arbejde med hjemmesiden og de sociale medier og få idéer til, hvordan I kan skabe samspil med medierne.
Kursusbeskrivelse:	Udbytte Deltagerne får kendskab til, hvordan klubbens interne såvel som eksterne PR kan gribes an. Endvidere får de ideer til, hvorledes de kan få egne budskaber frem gennem forskellige medier.
Målgruppe:	Alle der i deres daglige klubarbejde har til opgave at informere internt og eksternt og være med til at synliggøre klubben. Der kræves intet forudgående kendskab til emnet.
Indhold:	Hvad er en god historie? Hvad er en nyhed? Lær om medier, presse meddelelser, klubblade, pressekontakt, PR, profilering og markedsføring. Vi bruger materialet PR - bliv synlig.
Instruktør:	Danmarks Idrætsforbund
Tid og sted:	Tirsdag den 26. november Kl. 18 til 21 i BK Frem's lokaler Brostræde 3 Kolding
Pris:	50,- kr. betales ved ankomst
Tilmelding:	Senest den 12. november til: Tlf. 24250633 E-mail: nuchel@ddbu.dk

Kurser i Bristol Odense

Idrætspsykologi—ja tak

Hvad er idrætspsykologi?
Hvem kan anvende idrætspsykologi?
Krop og psyke
Du kan mere end du tror
Hvordan anvende idrætspsykologi?
Idrætspsykologisk træning

Målgruppe:

Idrætsudøvere, trænere, instruktører og ledere som ønsker indsigt og viden om idrætspsykologiens grundelementer

Tid og sted:

Fredag den 22. november Kl. 19 til 22
Bristol Odense Stadionvej 50, opg. F 5200 Odense V

Instruktør:

Peter Holm-Iversen

Pris:

50,- kr. betales ved ankomst

Tilmelding:

Senest den 8. november til:
Tlf. 24250633
E-mail: nuchel@ddbu.dk

Inspirationsaften i 3-bande:

Kom til inspirationsaften omkring 3-bande.

- Spillet
- Teknik
- Systemer
- Psykologi (bedst når det gælder)
- Individuelle ønsker
- Træningsplan

Instruktør: Allan Olsen

Tid og sted: Torsdag den 14. november Kl. 18.30 til 21.30
Bristol Odense Stadionvej 50, opg. F 5200 Odense V

Pris: 50,- kr. betales ved ankomst

Tilmelding: Senest den 6. november til:
Tlf. 24250633
E-mail: nuchel@ddbu.dk

Kurser i Vejby Billard Klub

Begynderinstruktion	Er du ny billardspiller. Har du et snit mellem 0-5. Så er tilbuddet her
Tid og sted:	Fredag den 1. november kl. 17.00 - 22.00 i Vejby BK's lokaler
Instruktører:	Vejby BK stiller med instruktører
Pris:	50,- kr. for aftensmad. Betales ved ankomst
Tilmelding:	Senest den 25. oktober til: Tlf. 24250633 E-mail: nuchel@ddbu.dk

Instruktion for let øvede. Snit 5-10

	Hvad skal jeg træne ? Hvordan bliver jeg dygtigere? Træningstilrettelæggelse. Træningsøvelser. Pindespil. Stødteknik
Tid og sted:	Fredag den 15. november kl. 17.00– 22.00 i Vejby BK's lokaler
Instruktører:	Vejby BK stiller med instruktører
Pris:	50,- kr. for aftensmad. Betales ved ankomst
Tilmelding:	Senest den 8. november til: Tlf. 24250633 E-mail: nuchel@ddbu.dk

Idrætspsykologi—mental træning

Generelt om mentale virkemidler i billarden.
Spændingsregulering
Krop – psyke
Ubevidste handlinger
Mentale arbejdsredskaber ved bordet i kamp.
Preshot-rutine med faldgrubber
Anker/Biotricker
Selvtale
Koncentration
Mentale arbejdsredskaber på stolen i kamp.
Afspænding
Øge spændingen
Tankestop
Fokus

- Målgruppe:** Idrætsudøvere, trænere, instruktører og ledere som ønsker indsigt og viden om idrætspsykologiens grundelementer
- Tid og sted:** Tirsdag den 25. november Kl. 18 til 21
i Vejby BK's lokaler
- Instruktør:** Preben Müller
- Pris:** 50,- kr. betales ved ankomst
- Tilmelding:** Senest den 11. november til:
Tlf. 24250633
E-mail: nuchel@ddbu.dk