



Inbjudan till Löpleदारutbildning steg 1 i Eksjö

Du får grundläggande kunskaper i träningslära, träningsplanering, ledarskap, kost och återhämtning samt skadelära. Vi varvar teori och praktik. Finns också möjlighet till certifiering.

Brinner du för löpning och löpträning?

- ✓ Vill du skaffa dig verktyg att lyfta löpningen till en högre nivå?
- ✓ Vill du få kunskap om hur du lägger upp en bra träningsplanering?
- ✓ Vill ni utveckla er löparverksamhet i föreningen och behöver mer kunskap och inspiration?
- ✓ Funderar ni på att starta löpargrupper för löpare från 16 år och uppåt?

Kursplats: Eksjö

Datum: 29-30 september 2018

Kurstid: Vi börjar kl. 09.00 lördag och avslutar söndag ca 16.00

Kursledare: Ingela Nilsson, 070-349 92 77

Instruktör: Helena Jonsson Sjöqvist, Nybro, 070-204 01 53

Kursavgift: Kursavgiften är 2 200 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika samt kurslitteratur. Önskas logi så anges det i anmälan, enkelrum 745 kr och dubbelrum 990 kr. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löpleदारutbildningen får tillbaka 1200:- /deltagare efter avslutad utbildning från Idrottslyftet när UC redovisat vilka som fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

Subventionen är förbehållen de deltagare som i sin roll som tränare/ledare har aktiva i friidrott i åldern 16-20 år. Deltagare som ej är medlem i Friidrottsförening betalar 2 500 kr.

Litteratur: Boken "Träna din kondition" och "Effektiv löpteknik" ingår i kursavgiften och kommer att skickas ut till Er innan kursen, därför viktigt med Er adress i anmälan.

Anmälan: Anmäl dig på länken nedan senast den 17 september.

<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1139626>

Några frågor vad gäller anmälan, kontakta Lena Larsson, Smålandsidrotten, lena.larsson@smalandsidrotten.se, 036-34 54 30.

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista skickas till samtliga deltagare ca en vecka före kursstart.

Information: För ytterligare information kontakta Instruktorerna, se telefon ovan.

VÄLKOMNA!

UC-Småland/Blekinge Friidrott
Ingela Nilsson

SISU Idrottsutbildarna Småland
Lena Larsson

Kurs nr: 1139626/716:004