



# Inbjudan

## Löpledarutbildning steg 1

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?

**När:** 6–7 april 2019. Vi börjar lördag 09.00 och avslutar söndag 16.00

**Var:** Växjö, Telekonsult Arena

**Kursledare:** Ingela Nilsson, 070-349 92 77

**Instruktör:** Anders Pettersson och Maria Lundgren, Växjö samt Helena Jonsson Sjöqvist, Nybro

**Kostnad:** Kursavgiften är 2 200 kr/deltagare. I denna avgift ingår kurslitteratur, lunch och fika. Önskas middag lördag och logi/frukost blir avgiften ytterligare 700 kr/deltagare del i dubbelrum önskas enkelrum blir tillägget 900 kr. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löpledarutbildningen får tillbaka 1 200 kr/deltagare efter avslutad utbildning från Idrottslyftet. 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. Kursavgiften faktureras.

**Litteratur:** Boken "Löpning för motionärer och elit" och "Effektiv löpteknik" ingår i kursavgiften och delas ut på plats.

**Anmälan:** Anmäl dig på länken nedan **senast 22 mars**.

<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1232867>

**Kallelse:** Kallelse skickas ut ca 1 vecka före kursstart.

**Återbud:** Alla eventuella återbud **SKA** lämnas till Smålandsidrotten, tel. 036-34 54 30 eller [lana.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lana.larsson@smalandsidrotten.se). **Om återbud inte lämnas 3 dagar före kursstart** faktureras full avgift.

**Frågor:** För mer information, kontakta Ingela Nilsson, 070-349 92 77

Kursnr: 1232867/716:006

Ingela Nilsson  
UC Småland/Blekinge  
Ingela Nilsson

SISU Idrottsutbildarna/Smålandsidrotten  
Lena Larsson