



Inbjudan

Löpledarutbildning steg 1

Du får grundläggande kunskaper i träningslära, träningsplanering, ledarskap, kost, 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: Växjö, Telekonsult Arena, Värendsvallen och teori i konferensrum Tipshallen

Datum: 28–29 mars 2020

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

Kursledare: Ingela Nilsson, 070-349 92 77

Instruktör: Anders Pettersson och Maria Lundgren, Växjö

Kursavgift: Kursavgiften är 2 200 kr/delt. I denna avgift ingår lunch och fika samt kurslitteratur. Önskas middag lördag och logi i dubbelrum/frukost blir avgiften ytterligare 700 kr och måste meddelas med anmälan. Avgiften faktureras efter anmälan. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löpledarutbildning får tillbaka 1200 kr/delt. 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. **Om återbud inte lämnas 3 dagar före kursstart faktureras full avgift.**

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 13 mars.**

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1374184>

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista mailas samtliga deltagare ca 1 vecka före kursstart.

Frågor: Kontakta kursledaren ovan eller Lena Larsson, RF-SISU Småland, 036-34 54 30, lena.larsson@rfsisu.se.

UC-Småland/Blekinge Friidrott

Ingela Nilsson

kurs nr: 1374184/716:002



Småland