

Löpleदारutbildning steg 1, 24-25 september 2022 i Norrköping

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	Stadium Arena, Norrköping
Datum	24-25 september 2022
Kurstid	Vi börjar kl. 10.00 lördag och avslutar söndag ca 16.00
Kursledare	Ingela Nilsson, 070-349 92 77
Instruktör	Martin Söderberg, Karlskrona, 073-204 33 74

Kursavgift: Kursavgiften är 2 200 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch, fika och kurslitteratur. Önskas logi uppges det i anmälan så bokar vi. Avgiften faktureras efter anmälan. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löpleदारutbildningen får tillbaka 1200 kr/deltagare efter avslutad utbildning från RF:s projektstöd. 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 2500 kr.

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

Anmälan: **Anmäl dig senast den 11 september på länken eller QR-koden nedan.**
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1645197>

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista/program mejlas till den e-post som uppgivits i anmälan.

Övrigt: Ytterligare upplysningar kan fås av Ingela Nilsson, 070 – 349 92 77. Ev. återbud lämnas till Lena Larsson, RF-SISU Småland, lena.larsson@rfsisu.se, 036-34 54 30. Om ev. återbud ej lämnas 3 dagar innan kursstart debiteras full avgift.

Östsvenska Friidrottsförbundet
Ingela Nilsson

RF-SISU Småland
Lena Larsson

Kurs nr: 16545197/716:008