



Clinic

Styrketräning för unga friidrottare

22 november 2018

gästföreläsare Leif Larsson

Leif har en lång erfarenhet av styrketräning på olika nivåer och har genom sina uppdrag i Sveriges Olympiska kommitté delat med sig av sina kunskaper till många idrotter.

"Ett minimum av begränsningar och ett maximum av möjligheter"

Kvällen innehåller teori och praktik i grundläggande färdigheter för barn och ungdom inom rörlighet, stabilitet och med betoning på inläring av rätt rörelsemönster och styrketeknik.

Anmälan

senast den 15 november via formulär på www.08fri.se > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.

Tid och plats

kl 18-21 i Sätrahall.

Kostnad

600kr / deltagare faktureras föreningen efter avslutad kurs. I avgiften ingår föreläsningar, praktik och fika.

Bidrag

utbetalas automatiskt efter avslutad kurs till din förening från RF/Idrottslyftet. Bidragets storlek är 300kr per godkänd deltagare.

Återbud

skall alltid meddelas via e-post till michael.pettersson@08fri.com. Sker återbud senare än 3 dagar före kursstart debiteras din förening en avgift på 200kr.

Övrigt

Antalet deltagare är maximerat till 14 – först till kvarn. Bekräftelse på att du är antagen skickas på mail.

Frågor

besvaras gärna av utbildningssamordnare Michael Pettersson via michael.pettersson@08fri.com eller mobil 070-811 29 47.

Välkommen