



Friidrott i gymnastiksal 3

3 februari 2019

Friidrott i gymnastiksal riktar sig till barn och ungdomstränare som vill få inspiration och verktyg för att bedriva rolig och utvecklande friidrottsträning i gymnastiksal. Utbildningen består av 3 fristående delar med olika grenar och moment.

Anmälan

senast den 25 januari via www.08fri.se > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.

Tid och plats

tiden är kl 10-15 och plats meddelas i kallelsen.

Program

Uppvärmning - hinderbana
Gymnastik - rep, räck, ringar
Stavhopp
Lunch (egen matsäck)
Uppvärmning: löpövningar
Diskus
Löpkoordination/snabbhet
Styrketräning och rörlighet
Fotstyrka

Kostnad

1200kr/deltagare faktureras din förening efter avslutad kurs och inkluderar föreläsningar och praktikpass.

Bidrag

utbetalas automatiskt efter avslutad kurs till din förening från RF/Idrottslyftet. Bidragets storlek säsongen 2017/18 är 400kr per godkänd deltagare. Beloppet kan komma att förändras till 2019.

Återbud

skall alltid meddelas via e-post till michael.pettersson@08fri.com. Sker återbud senare än 5 dagar före kursstart debiteras din förening en avgift på 500kr (gäller även sjukdomsfall som ej verifieras med läkarintyg).

Kallelse

skickas via e-post.

Övrigt

Antalet kursdeltagare är maximerat till 30 st - först till kvarn. Vi önskar dessutom ca 15 st barn i åldrarna 8-12 år som medverkar i utbildningen. Anmäl gärna medföljande barn i samband med din anmälan alternativt maila Michael Pettersson, se nedan. Obs – kom ihåg egen matsäck.

Frågor

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

Välkommen