



## Frïidrott i gymnastiksal 2

### 25 november 2018

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

#### Anmälan

senast den 16 november via [www.08fri.se](http://www.08fri.se) > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.

#### Tid och plats

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

#### Program

Uppvärmning - hinderbana  
Gymnastik - bomövningar  
Hoppkoordination  
Boll (spjut)  
Lunch (egen matsäck)  
Uppvärmning - lekar/spel  
Gymnastik: ribbstol  
Längd och 3-steg  
Styrketräning och rörlighet

#### 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 är 400kr per godkänd deltagare.

#### Återbud

skall alltid meddelas via e-post till [michael.pettersson@08fri.com](mailto: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 i utbildningen. Anmäl gärna dessa i samband med din anmälan alternativt maila utbildningsansvarige. Obs – kom ihåg egen matsäck.

#### Frågor

besvaras gärna av utbildningssamordnare Michael Pettersson via [michael.pettersson@08fri.com](mailto:michael.pettersson@08fri.com) eller mobil 070-811 29 47.

#### Välkommen