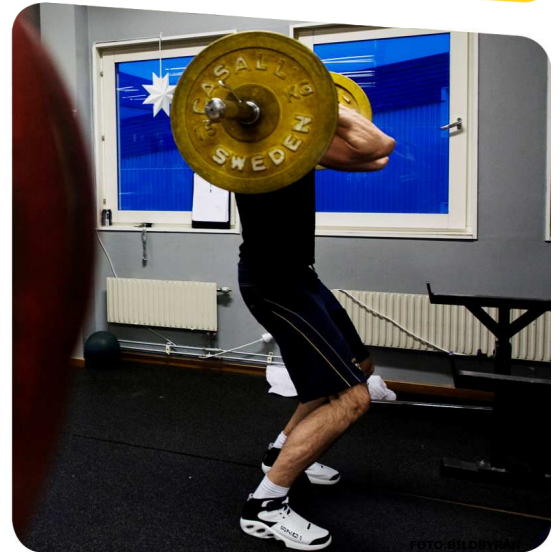


INBJUDAN INBJUDAN INBJUDAN

SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

Temat är skadeförebyggande träning och vänder sig till tränare och ledare i alla åldrar, och som inser vikten av skadeförebyggande träning. Föreläsningen tar bland annat upp hur barn och ungdomar ska träna, uppvärmning, stretching, kost, vila och återhämtning. **OBS! Just denna föreläsning är fokuserad på träning som sker på konstgräs.**



Målgrupp

Aktivitetsledare i föreningar med säte i Tomelilla, Sjöbo, Ystad och Simrishamns kommun.

Mål/Syfte

Syftet är att ge ledare och tränare teoretiska och praktiska kunskaper om skadeförebyggande träning på först och främst konstgräs. Detta för att öka prestationsförmågan och minska skaderisken.

Kursansvarig

Peter Rosenquist
040-600 59 38
peter.rosenquist@skaneidrotten.se

Föreläsare

Fredrik Magnusson

Tid

Måndagen den 15 oktober, kl. 18.30-21.30.

Plats

Kommunhuset i Tomelilla, Gustafs torg 16.

Kostnad

Gratis för föreningar med säte i Tomelilla, Ystad, Sjöbo och Simrishamns kommun, övriga 425 kr / deltagare i mån av plats.

Anmälan

Anmälan görs senast den 3 oktober via www.skaneidrotten.se. Se under fliken "Våra Utbildningar", vidare "Aktuella utbildningar". Vid problem med anmälan kontakta kundtjänst 040-600 59 00.