



Praktik utbildning inomhus del 1

En fristående endags kurs för dig som leder friidrottsträning för barn upp till 12 år

- Målgrupp: Tränare tillsammans med aktiva i åldrarna upp till 12 år.
- Innehåll: Uppvärmning hinderbana
Gymnastik, rörlighet
Stavhopp
Lunch (medhavd matsäck)
Uppvärmning löplek
Löpning
Slägga
Gymnastik och styrka
- Instruktörer: Sofia Wike och Susanne Lutti
- Tid: Lördag 24:e mars kl: 9:00 - 15:00
- Plats: Örjehallen Järvsö
- Avgift: 700kr/deltagande tränare. **Avgiften betalas i samband med anmälan till Dalarnas friidrottsförbund, BG 5100-7912.** Föreningar får tillbaka 400 kr/deltagande tränare efter avslutad utbildning när UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.
- Mat: Medhavd matsäck
- Återbud: Ska meddelas till fredrik.mollerstrom@gmail.com . Återbud senare än fem dagar före debiteras med 400kr
- Övrigt: Meddela hur många aktiva barn som deltar, begränsat antal. Det går givetvis bra att gå kursen utan medföljande aktiva.
- Anmälan: Senast 15:e mars 2018 via Utbildningsportalen. Använd denna länk:
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1091305>
- Information: sofia_wike@hotmail.com 073-950 46 27
Susanne@gmail.com 070-277 68 99
- Dalarnas Friidrottsförbund
Lugnetvägen 1
791 31 Falun
Tel 023 - 454 77

VÄLKOMNA!