

Inbjudan:

Löpträning utbildning steg 1

6-7 april 2013 i Växjö



En kurs för dig som är verksam som ledare i en löpargrupp eller för dig som själv är löpare och vill lära dig mer om löpning

Vill ni utveckla er löparverksamhet i föreningen och behöver mer kunskap?
Funderar ni på att starta löpargrupper från 16 år och äldre?
Vill du lära dig mer om hur du lägger upp en bra plan för löpträning?

Med löpträning utbildningen vill vi ge föreningarna mer kunskap och redskap för att starta eller utveckla löpargrupper för att ta tillvara på det stora löparintresse som finns. Målgruppen för utbildningen är alla som vill lära sig mer om löpning! Dels tränare för motionsgrupper i föreningarna, löpare som vill ta steget att bli tränare och motionärer som vill lära sig mer om löpning.

Utbildningen är både praktisk och teoretisk i två steg som vardera omfattar en helgkurs. Du får bland annat lära dig mer om träningslära, träningsplanering, olika former av löpträning, löpteknik, skadeprevention för löpare och ledarskap.

Plats: Växjö, ProCivitas Gymnasium, Vallgatan 12, Växjö

Datum/tid: 6-7 april, kursen startar 09.00 lördag och avslutas på söndag ca 16.00.

Kursledare: Ingela Nilsson, 070-349 92 77

Instruktör: Jessica Gylfe, 070-960 38 60 och Daniel Evaldsson 070-640 51 54

Kursavgift: Kursavgiften är 1 600 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika. Önskas middag lördag och logi i dubbelrum/frukost blir avgiften ytterligare 600 kr och måste meddelas med anmälan. Avgiften faktureras efter anmälan. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löpträning utbildningen får tillbaka 1200: -/deltagare efter avslutad utbildning från Idrottslyftet när UC redovisat vilka som fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.
Subventionen är förbehållen de deltagare som i sin roll som tränare/ledare har aktiva i friidrott i åldern 16-20 år. Deltagare som ej är medlem i Friidrottsförening betalar fullt pris.

Litteratur: Boken "Träna din kondition" går att köpa för 250 kr, kryssa i vid anmälan.

Anmälan: [Anmäl dig här](#) eller maila senast **den 21** mars uppgifter enligt anmälningsblankett till lana.larsson@smalandsidrotten.se. Kom ihåg att ange kursnr vid e-post anmälan.

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista/program skickas till den e-post som skickat in anmälan.

Övrigt: Ytterligare upplysningar kan fås av Instruktörerna, se tfn ovan.

Kurs nr 716:003/304724

Smålands Friidrottsförbund
Michael Ostrelus
UC Småland friidrott
Ingela Nilsson

och

SISU Idrottsutbildarna Småland
Lena Larsson



Kurs: Löptränerutbildning

Kurs nr: 716:003/304724

Kursdatum: 6-7 april 2013 i Växjö

Namn: _____

Personnummer: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Tfn: _____

Förening: _____ **Län:** _____

Avvikande kost: _____

Logi: _____Ja _____Nej

Andra önskemål: _____

E-post: _____(texta)

Önskar boken "Träna din kondition" _____ja/nej kostnad 250: -