

Löpleदारutbildning steg 1, 2–3 april 2022 i Växjö

Du får grundläggande kunskaper i träningslära, träningsplanering, ledarskap, kost och återhämtning samt skadelära. Vi varvar teori och praktik. Finns också möjlighet till certifiering.

Brinner du för löpning och löpträning?

- Vill du skaffa dig verktyg att lyfta löpningen till en högre nivå?
- Vill du få kunskap om hur du lägger upp en bra träningsplanering?
- Vill ni utveckla er löparverksamhet i föreningen och behöver mer kunskap och inspiration?
- Funderar ni på att starta löpargrupper för löpare från 16 år och uppåt?

Kursplats	Telekonsult Arena, Växjö
Datum	2–3 april 2022
Kurstid	Vi börjar kl. 09.00 lördag och avslutar söndag ca 16.00
Kursledare	Ingela Nilsson, 070-349 92 77
Instruktör	Anders Pettersson och Maria Lundgren

Kursavgift: Kursavgiften är 2 200 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch, fika och kurslitteratur. Önskas logi uppges det i anmälan, del i dubbelrum 398 kr och enkelrum 684 kr. Avgiften faktureras efter anmälan. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löpleदारutbildningen får tillbaka 1200 kr/deltagare efter avslutad utbildning från RF:s projektstöd. 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 2500 kr.

Litteratur: Boken "Löpning- för motionärer och elit och Effektiv löpteknik ingår i kursavgiften och delas ut på plats.

Anmälan: **Anmäl dig senast den 17 mars på länken eller QR-koden nedan.**
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1599384>

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista/program mejlas till den e-post som uppgivits i anmälan.

Övrigt: Ytterligare upplysningar kan fås av Ingela Nilsson, 070 – 349 92 77. Ev. återbud lämnas till Lena Larsson, RF-SISU Småland, lena.larsson@rfsisu.se, 036-34 54 30. Om ev. återbud ej lämnas 3 dagar innan kursstart debiteras full avgift.

Östsvenska Friidrottsförbundet
Ingela Nilsson

RF-SISU Småland
Lena Larsson

Kurs nr: 1599384/716:002

