

Fördjupningskurs i kort och lång häck

Förra årets häckfördjupning blev väldigt bra så vi spinner vidare på det i år igen. **HÄCK** med Håkan Widlund och friidrottsaktiva från FIG/UC-lägret som pågår samtidigt i lokalerna. Kursen är tänkt att ge lite mer till de som tränar ungdomar i åldern 15 år och äldre

Kursort/tid: Växjö, kl. 09.30 lördagen den 29 november i Telekonsult Arena.

Kursledare: Ingela Nilsson, Växjö

Program: Vi kör mellan 09.30 och 16.00 och vi kommer att varva praktik med teori

Kursavgift: Kursavgiften är 1000: -/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika. Veckan efter kursen erhåller föreningen ett idrottslyftsbidrag från RF med 600: -/deltagare. Kursavgiften behöver inte betalas in förrän bidraget från RF har kommit. Avgiften kan ev. sökas som bidrag i din hemkommun.

Förkunskaper: Alla som gått alla stegutbildningarna och har aktiva 15 år och äldre.

Anmälan: [Anmäl dig här](#) eller maila lena.larsson@smalandsidrotten.se, glöm inte ange, kurs nr, namn, personnummer, förening samt faktura adress. **senast den 17 november.**

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista/program skickas till den e-post som skickat in anmälan eller direkt till deltagarna om den uppges i anmälan.

Övrigt: Ytterligare upplysningar kan fås av Ingela Nilsson, 070 – 349 92 77

Kurs nr: 520453–716:014

Smålands Friidrottsförbund
Michael Ostrelus

och

SISU Idrottsutbildarna Småland
Lena Larsson

UC-Småland friidrott

Ingela Nilsson

