



Löpledarutbildning steg 1

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: BTH och Sunnahallen, Karlskrona

Datum: **4-5 februari 2017**

Kurstid: Vi börjar kl. 09.00 lördag och avslutar söndag ca 16.00

Kursledare: Ingela Nilsson, 070-349 92 77

Instruktör: Martin Söderberg, Karlskrona, 073-204 33 74

Kursavgift: Kursavgiften är 2 100 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika samt kurslitteratur. Önskas middag lördag och logi i dubbelrum/frukost blir avgiften ytterligare 700 kr och måste meddelas med anmälan. Avgiften faktureras efter anmälan. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löpledarutbildningen 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 2 500 kr.

Litteratur: Boken " Träna din kondition" och Effektiv löpteknik" ingår i kursavgiften och kommer att skickas ut till Er innan kursen, därför viktigt med Er adress i anmälan.

Anmälan: Anmälan ska **senast 23 januari** vara **SISU Idrottsutbildarna** tillhanda. [Anmälan kan göras här](#) eller mailas till lana.larsson@smalandsidrotten.se Uppge alltid namn, förening, personnummer, faktureringsadress och ev. avvikande kost vid anmälan. **Var vänlig respektera anmälningstiden!**

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista skickas till samtliga deltagare ca en vecka före kursstart.

Information: För ytterligare information kontakta Instrukörerna, se telefon ovan

VÄLKOMNA!

Kurs nr: 883346/716:001

Smålands Friidrottsförbund
Michael Ostreljus
UC-Småland friidrott Ingela Nilsson

SISU Idrottsutbildarna Småland
Lena Larsson