



Friddrott i gymnastiksal del 2

20 November 2021

Friddrott i gymnastiksal riktar sig mot barn och ungdomstränare som vill få inspiration och verktyg för att bedriva rolig och utvecklande friddrottsträning i gymnastiksal.

Utbildningen består av 3 delar där olika grenar och moment ingår i varje del. De är fristående från varandra och innebär att du fritt kan välja vilken/-a delar du vill gå och i vilken ordning.

Anmälan

Senast den 16 november via formulär på www.08fri.se > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.

Tid och plats

tiden är kl 10-15. Plats meddelas i kallelsen.

Program

- Uppvärmning: hinderbana
- Gymnastik: bomövningar
- Hoppkoordination
- Boll (spjut)

Lunch (medhavd matsäck)

- Uppvärmning: lekar/spel
- Gymnastik: ribbstol
- Längd och 3-steg
- Styrketräning och rörlighet

Kostnad

1200kr / deltagare faktureras klubben efter avslutad kurs och inkluderar föreläsningar och praktikpass.

Bidrag

utbetalas automatiskt efter avslutad kurs till klubben från RF/Idrottslyftet.
Bidragets storlek är 300kr per godkänd deltagare.

Återbud

skall alltid meddelas via e-post till michael.pettersson@08fri.com Återbud som sker senare än 2 dagar före kursstart debiteras med 500kr (gäller även sjukdomsfall som ej verifieras med läkarintyg).

Kallelse

skickas efter anmälningstidens utgång via e-post tillsammans med en kallelse

Övrigt

Antalet kursdeltagare är maximerat till 25 st - först till kvarn. Vi behöver också ca 15 st ungdomar i åldrarna 8-12 år på utbildningen. Anmäl dessa i samband med din anmälan.

Frågor

besvaras gärna av utbildningsansvarige Michael Pettersson via michael.pettersson@08fri.com eller mobil 070-811 29 47.

Välkommen