

Grenskola Löptränare 400-10000

12 september – 3 Oktober 2022

Målgrupp och innehåll

Gotlands och Stockholms Friidrottsförbund bjuder härmed in till en löpleदारutbildning som utbildar tränare att leda grupper där deltagarna vill löpträna för att hålla sig i form/skadefri samt professionalisera sin löpträning. Utbildningen hjälper också dig som vill utveckla klubbens löpverksamhet eller starta en ny träningsgrupp i föreningen. Du får grundläggande kunskaper i löpningens olika träningsformer i teori och praktik, träningsplanering, kost, löparskador m.m.

Datum: 12, 19, 26 september och 3 oktober 2022.

Plats: Danderyds IP / Sättra Friidrottshall

Tid: 18.00 – 20:00 alla dagar

Avgift: 1 200 kr/deltagare faktureras din förening efter avslutad kurs och inkluderar föreläsningar, praktikpass, kurslitteratur samt lunch.

För godkända deltagare kommer föreningen efter avslutad kurs att automatiskt att erhålla ett bidrag på 600 kronor via SFIF/RF.

Anmälan: **Senast söndagen den 4 september 2022.**

Anmäler sker via följande länk

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1643298>

OBS! Antalet platser är begränsat.

Utbildare: Ebba Lago-Lengqvist är Certifierad Löpledare och är extern föreläsare hos RF-Sisu-Stockholm. Ebba är även tränare i Danderyds friidrott och till yrket är hon Leg. Fysioterapeut sedan 27 år tillbaka. Har jobbat med en helhetssyn på människan där naturlig hållning och ett naturligt rörelsemönster varit grunden för att få individen hel och stark. Ebba jobbar bland annat med JEMS, där forskningen främst kommer från idrotten och Optimum-metoden där hon är dipl. Postural Tränare.

Frågor: Frågor om kursens innehåll besvaras av Ebba Lago-Lengqvist via e-post ebba.lago@gmail.com

Frågor om anmälan besvaras av Bo Wikmark via e-post bo.wikmark@08fri.se eller telefon 070-5944524.

VÄLKOMNA!