



Invitasjon til trenerkurs langrenn

Hedmark Skikrets i samarbeid med Magnor UL inviterer til treningslederkurs i langrenn med oppstart 15. juni.

Treningsleder langrenn er et lavterskel kurs der det fokuseres på å lære praktiske øvelser som kan brukes til trening av barn på klubbnivå. Det legges opp til mye lek og moro med øvelser som påvirker skiferdigheten til barn og unge på en god måte. Treningsleder er en del av Trener 1 kurset.

Målgruppe: Nåværende eller fremtidige trenere for barn opp til 12 år. Foreldre er også velkomne.

Opptakskrav: Ingen forkunnskaper kreves. Nedre aldersgrense 16 år.

Arrangør: Hedmark skikrets i samarbeid med Magnor UL

Tid: 16 timer

Pris: 500,- faktureres i ettertid

Kursholder / kontaktperson: Ingunn Fossmellem, mob 48112500, e-post: ingunnfossmellem@hotmail.com

Oppstart:

Mandag 15. juni kl 18.00 – 21.00 Utvikling av skiferdighet (M1.1) – rulleski

Sted: Eidskog Ungdomsskole, Skotterud

Ta med: Skisko, rulleski (gjerne skøyting, men fungerer med klassisk også), staver, hjelm og drikke

Resterende datoer avtales på første kurskveld

Teori: Trenerrollen (M1.2) og Utvikling av skiferdigheter (M1.1)

Praktisk økt: Skitrening på barmark (M1.02)

Praktisk økt: Skitrening på snø (M1.01)

Påmelding: Innen 13. juni til ingunnfossmellem@hotmail.com

Vel møtt til kurs