

## Treningslederkurs langrenn for ungdom

Akershus Skikrets arrangerer treningslederkurs langrenn for unge, i alderen 16-25 år. Treningslederkurset er et lavterskelkurs, hvor deltakerne lærer praktiske øvelser som kan brukes til trening av barn og unge på klubbnivå. Det legges opp til mye lek og moro, med øvelser som påvirker skiferdigheten til barn og unge på en god måte. Treningslederkurset er en del av trener 1 kurset, hvor deltakerne senere kan gjennomføre resterende moduler og oppnå trener 1 kompetanse.

### PROGRAM

Lørdag 19. november 2016

- Kl 09:45 Oppmøte Norges Idrettshøgskole  
Kl 10:00 Åpningsforedrag med Øyvind Hammer  
"Dine tanker; den avgjørende suksessfaktor!"  
Øyvind er motivatoren til Ole Einar Bjørndalen og Henning Solberg.  
I dette foredraget motiverer han og gir teknikker som skaper suksess.  
Kl 12:15 Lunsj fra "Morgendagens Idrettskiosk"  
Kurs for unge ledere  
- Hvordan gjøre en forskjell som ung idrettsleder  
Kl 16:00-18:00 Modul 1.1 Utvikling av skiferdighet  
- Praktisk økt rulleleski

Søndag 20. november 2016

- Kl 09:00-12:30 Teori  
- Modul 1.2 Trenerrollen  
- Modul 1.1 Utvikling av skiferdighet  
Kl 12:30-13:00 Lunsj  
Kl 13:15-15:00 Modul 1.02 Skitrening på barmark  
Kl 15:30-17:00 Modul 1.01 Skitrening på snø

### Målgruppe

16-25 år

### Pris kr 400,-

Lunsj lørdag serveres fra TINEs konsept Smart Idrettsmat



**Påmeldingfrist 7. november**  
[Klikk her for påmelding](#)  
Påmeldingen er bindende