



Invitasjon Trener 1 – Barmark



Vågå IL inviterer til kurset Trener 1 – Barmark **lørdag den 20. oktober**. Teoridelen vil foregå i kommunestyresalen i Vågå kommunehus (Edvard Stormsveg 2, 2680 Vågå), mens praksis vil være på uteområder i gåavstand fra kommunehuset. Det blir kun servert kaffe/te og frukt, så ta med matpakke for hele dagen.

Tid: Kl. 09.00-19.15.

Oppmøtested: Kommunestyresal, Vågå kommunehus.

Program:

Kl. 09.00 – 09.15: Velkommen og info om kurset.

Kl. 09:15 - 11:00: Teori: Trenerrollen.

Kl. 11.00 – 12:00: Teori: Aldersrelatert trening.

Kl.12:00 – 12:45: Lunsj, ta med matpakke.

Kl.12:45 – 15:15: Praksis ute: Skitrening på barmark, ta på klær til aktivitet/trening, joggesko, hansker, og evt. jakke som tåler regn.

Kl. 15.15 - 16:30: Teori: Treningsplanlegging.

Kl.16:30 – 16:45: Pause.

Kl. 16.45 - 17.30: Teori: Diskusjon + info om e-læring.

Kl. 17.30 - 19.00: Teori og praksis (ute): Rulleskitrening. Ta med rulleski hvis du har.
Rulleski (klassisk eller skøyting) sko, staver, hjelm.

Kl. 19:00 – 19:15: Kort avslutning og vel hjem.

For hvem?

Alle trenere, foreldre, ungdommer, ledere, aktive/tidligere aktive som ønsker å få grunnleggende kunnskap om å være trener. Det er ingen spesielle krav til forkunnskaper. Kurset er både for deg som allerede har tatt snømodulene og du som er helt ny.

Pris

Trener 1 – barmark er kr. 750 pr. person.

Påmelding:

Påmelding gjøres ved å sende følgende informasjon til Hege Bestum, leder Vågå IL Ski (tlf: 93247287/e-post: hege.bestum@vaga.kommune.no) **innen den 10. oktober:**

- Fullt navn
- Klubb
- Fødselsdato
- Telefonnummer
- E-postadresse