

Invitasjon til Trener 1 kurs langrenn Oslo

19-21. september og 12-14. desember 2025

Trener 1 langrenn har nå blitt revidert. Noen moduler er beholdt slik de var, noen er forbedret og noen er byttet ut med nye. Kurset er like stort som før, det vil si 45 timer, (hvor ca 28 av timene er med lærer) det er nå mere praksis og litt mere e-læring enn forrige Trener 1. Aldersgrense 15 år. Husk å skrive riktig klubb du er trener i.

Påmelding: via [Forms](#), Påmeldingsfrist: 09. september

Sted: Lillomarka arena begge helger

Pris: 1800,- klubb faktureres i etterkant(husk oppgi riktig klubb)

Dersom færre enn 8 deltagere avlyses kurset(max 22 deltagere)

Moduloppsett

Barnelangrennstrener(4t praksis og 2t e-læring)

NIF fellesemner(12 t:10 t teori og 2 t praksis)

Skiferdighet(15t: 5 deler; lekende tilnærming, klassisk, skøyting, rulleski, barmark, mest praksis og noe e-læring)

Planlegging av aktivitet: (6t, med lærer og alene gjennomfør og sammen evaluer)

Den helhetlige treneren: (6t: e-læring :Funksjonshemmede, helse, motiverende trener, smøring-utstyr)

Kursholder: Sebastian Aagnes: 90081126

Kurshelger 19-21 sept og 12-14 desember(klokkeslettene kan bli justert noe)

Helg 1

19 sept: 17.30-21.30

20 sept: 9.30-16.30

21 sept : 9.30-17.00

Helg 2

12 des: 17.30-21.30

13 des: 9.30-16.30



14 des : 9.30-17.00