



OSLO
SKIKRETS

Treningslederkurs langrenn

Helgen 17-19 mars

Oslo skikrets inviterer til Treningslederkurs i langrenn. Treningslederkurset er på 16 timer. Det tilsvarer det «gamle Trener 1 kurset». Det består av de 4 modulene; Utvikling av skiferdighet, Trenerrollen, Skitrening på barmark og Skitrening på snø. Dette er starten på Trenerløypa og kan oppgraderes til Trener 1 ved å ta de resterende 30 timene. Kurset gir en innføring i grunnprinsippene for skitrening for barn alderen 6-12 år. Aldersgrense deltakere er 16 år. Krav om minimum 75 % tilstedeværelse.

Kursdager:

Fredag 17 mars kl 18-20, bare teori

Lørdag 18 mars kl 14-20

Søndag 19 mars kl. 10-14

Oppmøte:

Idrettens hus på Ekeberg, Ekebergveien 101, 3 etg(ved Husdyrpark/Ridersenter).

Teori i rom: **Kollen**, sted for praksis skidel blir bestemt nærmere kursdato.

Utstyr:

- ta med joggesko og utetøy, husk å ta med skiftetøy, utstyr for ski
- ta med niste for lørdag og søndag om ikke annen info blir gitt

Pris: 850,- inkluderer kurshefte

Kursholder: Sebastian Aagnes, mob. 90081126

Påmelding: [her](#)

NB: Kort påmeldings frist: **13 mars**. Klubben må være orientert om deltakelse, de blir fakturert for kurset.

Spørsmål: tove.andersen@skiforbundet.no