



Utbildningshelg i Vara

4-5 februari 2023, Vara Folkhögskola

Under denna utbildningshelg kan du som idrottsledare, förälder och aktiv idrottare förkovra dig inom föreningsutveckling, träningslära och idrottsskador. Målet är att du ska kunna applicera kunskapen i din förening och idrottsutövande.

Utbildningar

Styrketräning – Träningsprinciper och rekommendationer

4 feb, kl 10.00-12.30, 300 kr. [Anmälan](#)



Kondition och uthållighetsträning

4 feb, kl 13.30-17.00, 300 kr. [Anmälan](#)



Akut omhändertagande vid idrottsskada

5 feb, kl 09.00-12.30, 500 kr. [Anmälan](#)



Tejpning

5 feb, kl 13.30-17.00, 500 kr. [Anmälan](#)



Grundutbildning för föreningsledare – Framtidens organisationsledare, 14-25 år

5 feb, kl 09.00-12.30, 600 kr. [Anmälan](#)



Mer information

Utbildare

Utbildningarna leds av föreningsadministratörer, fysioterapeuter och idrottsfysiologer.

Utbildningsmaterial

Vid de flesta utbildningstillfällena får du eller din förening tillgång till material som ni kan använda för att utvecklas vidare. Genom materialen kan ni enkelt repetera kunskap i era träningsgrupper eller förmedla vidare kunskapen till föreningskompisar.

Deltagaravgift:

Kontakta din RF-SISU konsulent för att ta reda på om deltagaravgiften kan finansieras genom bidrag.

Frågor:

Lena.ramstrom@rfsisu.se / 0709-26 57 36



Kontakta din RF-SISU konsulent
rfsisu.se/vastragotaland



Västra Götaland