



## Utbildning den 19 september + 7 oktober i Vara

# Grundutbildning för tränare

Du som tränare inom idrotten har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger dig massor av energi och upplevelser. Du får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I din tränarroll kan du hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrottsutövning.

Grundutbildningen bygger på aktuell forskning och ger dig en bra grund att stå på i din roll som tränare. Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Utbildningen går även igenom vikten av att se och utgå ifrån hela människan, skapa en bred rörelserepertoar, forma och utveckla träningar som är anpassade för den målgrupp du leder.

- Egna studier via webb
- Digital/fysiska träffar kl. 18-20 och kl. 09-17.
- Hemuppgifter
- Omfattar totalt ca 25 lektionstimmar á 45 min

#### Innehåll:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

Vid utbildningen får du också tillgång till en webbplats och böcker.



## Anmäl dig här

Krånglar anmälan? Kontakta  
[kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)



### Målgrupp

Du vill bli eller är ledare. Minimiålder 14 år.

### Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

### Datum/tid

Tisdagen den 19 september, kl. 18.00-20.00  
Lördagen den 7 oktober, kl. 09.00-17.00

### Plats

Träff 1 är digital.  
Träff 2 är en heldag på Vara Folkhögskola, lokal Skånings.

### Kostnad

1800 kronor/deltagare. Kontakta din förenings RF-SISU konsulent för att ta reda på om ni kan få deltagaravgiften finansierad genom bidrag.

### Frågor

[ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se](mailto:ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se) / 070-926 58 27



Kontakta din RF-SISU konsulent  
[rfsisu.se/vastragotaland](http://rfsisu.se/vastragotaland)



Västra Götaland