



Välkommen på utbildningshelg!

Vara Folkhögskola, 3-4 februari

Under denna utbildningshelg kan du som är engagerad inom idrotten förkovra dig inom träningslära, näringslära, ledarskap eller parasport. Målet är att du ska kunna applicera kunskapen i din förening och idrottsutövande!

Motorisk träning och utveckling för uthållighetsidrottare

Lars Arne Andersen, ämnesexpert på avdelningen för motorik och färdighetsutveckling på Olympia-toppen i Norge, kommer att presentera fördelarna med att träna alternativ motorisk och färdighets-träning i ungdomsåren. Han kommer också ge en insyn i hur Olympiatoppen använt sig av denna typ av träning för den absoluta eliten.

3 feb, kl 09.00-11.00
400 kr. [Anmäl dig här](#)



Kostråd och relativ energibrist - idrottande ungdomar

Föreläsning i två delar. Under del ett får du kostråd och praktiska exempel på livsmedel och måltider för idrottande ungdomar. Under del två lär du dig mer om relativ energibrist, vad det innebär, konsekvenser och hur du kan förebygga. Föreläsare är Patricia "Pyri" Badh, Leg. dietist med specialisering via Internationella Olympiska Kommitténs 2-åriga diplomutbildning inom Sport Nutrition.

4 feb, kl 09.00-12.30
600 kr. [Anmäl dig här](#)



Grundutbildning för tränare

Lär dig mer om ledarskap, hur ledare kan skapa bra miljöer på träning för att barn och unga ska känna sig motiverade och få möjlighet att lära och växa både som människor och som idrottare. Träff 1 sker digitalt och träff 2 är en heldag på Vara Folkhögskola.

Träff 1, **18 jan**, kl. 18.00-20.00
Träff 2, **3 feb**, kl. 09.00-17.00
1800 kr. [Anmäl dig här](#)



Parasportens grunder

Parasportens grunder går igenom vad parasport är, vem den riktar sig till och hur den är organiserad. Syftet är att ge en ökad kunskap, förståelse och trygghet gällande parasport. Utbildningen är idrottsövergripande och vänder sig i första hand till dig som är föreningsledare, tränare, förtroendevald eller anställd inom idrotten.

4 feb, kl 13.00-16.00
600 kr [Anmäl dig här](#)



Kontakta din RF-SISU konsulent för att reda på om deltagaravgiften kan finansieras genom resurs.
rfsisu.se/vastragotaland.
Frågor: lena.ramstrom@rfsisu.se / 0709-26 57 36



Västra Götaland