



Skåne- Hallands Tyngdlyftningsförbund

Tränarkurs Steg 1

Skåne- Hallands TF inbjuder till tränarkurs steg 1 i Helsingborg den 29-30 april 2017.

Innehåll

Utbildningen riktar sig till både tränare och aktiva lyftare eller bara intresserade ledare och tyngdlyftningsföräldrar. Kursen förmedlar djupare förståelse för tyngdlyftningens delar, dess uttryck och fraser och olika övningsval. I Steg-1 ges kunskaper om hur en god och effektiv teknik lärs ut och efter kursen kan du fungera som hjälptränare på klubbnivå. Även erfarna lyftare eller tränare bör genomgå Svenska tyngdlyftningsförbundets utbildningar för att vi ska kunna lära av och förstå varandra."

Föreläsare

Föreläsare är Mats Lindqvist och Anders Lindsjö från Helsingborg. De är författarna till förbundets stegutbildningar.

Kursplats

Kursen kommer att hållas i idrottsstaden Helsingborg. Både den teoretiska delen och den praktiska delen går igenom på Idrottens hus i Helsingborg

Datum och tider

Lördagen den 29 april: 9.00 - 18.00

Söndagen den 30 april: 9.00 - 16.00

Anmälan och kostnad

Anmälan skickas till patrikhelgesson@hotmail.com senast den 21 april 2017.

Kostnaden är 3500 kr (inklusive lunch och fika) och betalas in

på Skåne- Hallands TF:s plusgiro nr 53 01 51 – 0, i samband med anmälan

Bidrag

Många kommuner ger bidrag till utbildningar, hör med din fritidsförvaltning.

Frågor

Kursinstruktör Mats Lindqvist svarar gärna på frågor. Kontakt på tfn: 070-812 21 28.