

Dubbelklicka på  
texterna för mer  
information och  
anmälan

## UTBILDNINGAR VÅREN 2023



### **Grundutbildning för tränare 6 februari & 18 mars**

– en utbildning för dig som vill bli eller redan är tränare. Det spelar ingen roll vilken idrott du är tränare i eller om du tränar barn, ungdomar eller vuxna.

### **Grundutbildning för tränare 13 april & 13 maj**

– en utbildning för dig som vill bli eller redan är tränare. Det spelar ingen roll vilken idrott du är tränare i eller om du tränar barn, ungdomar eller vuxna.

### **Våga - en workshop om bättre självkänsla och självförtroende för tjejer 9 februari**

God självkänsla betyder att man vet vem man är, man står upp för sig själv, man accepterar sig själv och har självrespekt. Självförtroende handlar om att jag vet (är övertygad om) att jag kan något inom ett område, är kompetent och kapabel att lösa situationer och problem.

Du som deltar får kunskap och kick att stärka din självkänsla och ditt självförtroende. Att du får koll på hur du kan öva mod i träning och i livet och varför det kan vara så viktigt.

### **Styrketräning för barn och unga 20 mars**

Styrketräning för barn och ungdomar är ett omdebatterat ämne där det fortfarande finns många frågetecken bland barn och ungdomstränare om och hur den bör bedrivas. Docent Tommy Lundberg kommer presentera en samlad kunskapsöversikt gällande styrketräning för barn och ungdomar, hur den kan bedrivas i olika åldrar

### **Akut skadebehandling 27 Mars**

Kursen ger dig kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du ska agera om skadan är framme för att förkorta rehabiliteringstiden.

### **Tejpning 20 april**

Grundläggande utbildning i tejpning av idrottsskador där stor del består av att du får öva praktiskt. Tejpning är en del av behandling av idrottsskador och som förebyggande kan användas för att minska risk för idrottsskador.

