



Til klubber tilsluttet Styrkeløftregion Østafjell og Styrkeløftregion Øst.

Invitasjon til kurs «Trener 1, del 2» 25-27 oktober 2024. Sandehallen

Vi har gleden av å invitere til trenerkurs i Styrkeløftregion Østafjell og Øst. Trenerkurset består av tre deler som alle må fullføres. Trener I, del 1 tas over internett hjemmefra og før kurshelgen (må dokumenteres). Trener I, del 3 arrangeres senere.

**Adresse; Hans K. Evensens vei 57, 3076 Sande i Vestfold (Sandehallen)
Inngang til underetasje av bygget.**

PROGRAM:

Fredag 25. okt. 2024

Kl. 18.00 - 22.00 Kamp og Styrkeidrettene
Trenerrollen, Kamp og Styrkeidrettene

Lørdag 26. okt. 2024

Kl. 09:00 - 13:00 Trenerrollen, aldersrelatert trening, coaching, mobbing
Kl. 13:00 - 14:00 Lunsj
Kl. 14:00 - 18:00 Idrettspsykologi, motivasjon, selvtillit

Søndag 27. okt. 2024 (Ta med treningstøy for praktisk gjennomgang.)

Kl. 09:00 - 13:00 Mentaltrening, treningsprinsipper
Kl. 13:00 - 14:00 Lunsj
Kl. 14:00 - 18:00 Sosial trening, praktisk gjennomgang i gymsal, avslutning/
evaluering

Kursholdere: Amund Tjellaug Løvstad og Marius Arnesen

PÅMELDING

- Påmeldingsfristen er: **16 oktober 2024**
- Påmelding sendes samlet fra klubb til: **amundlovstad@hotmail.com**
- Deltakerne meldes på gjennom sine klubber
- Det blir lange dager lørdag og søndag så deltakere må ta meg seg egen matpakke/lunsj. Det vil bli lett servering med drikke og frukt.

Klubbene/ påmeldte må selv dekke øvrige utgifter

Det er begrenset antall plasser. Klubbene må derfor rangere sine påmeldte og når vi maksimal kapasitet vil klubbene få tildelt plasser når vi ser hvor mange som ønsker å delta fra de ulike klubbene.

Velkommen!

Med vennlig hilsen
Amund Tjellaug Løvstad og Marius Arnesen
Styrkeløftregion Østafjell og Øst

Påmeldingsskjema

Kontaktperson	
E-postadresse	
Telefon	

Navn	Fødsels- dato	Klubb	Adresse	E-postadresse	Tlf.

Påmelding senest: **16 oktober 2024**

Vennligst benytt påmeldingsskjemaet. Husk at alle ruter må fylles ut.

Jeg har lest og forstått ovennevnte informasjon. (Kryss av)

Dato

Underskrift (styremedlem i klubben)