

INBJUDAN

ÅLDERSANPASSAD FYSISK TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOM

GÖTEBORG 3 + 10 MAJ (2-dagarsutbildning)



"Allsidighet som grund, lek som form, glädje och långsiktig utveckling som mål."
Kursen syftar till att ge deltagarna ökad förståelse om *vad* och *hur* man bör träna barn och ungdomar utifrån deras biologiska ålder. Här presenteras nya rekommendationer grundade på den samlade forskning som finns kring ämnet. Åldersanpassad fysisk träning kompletterar och fördjupar kurserna Plattformen och GTU .

Målgrupp/Förkunskaper

Ledare och tränare för barn och ungdomar. Rekommendationen är att ledaren har minst ett års erfarenhet och genomfört någon form av grundläggande tränarutbildning.

- Kursen berör bl a**
- Styrketräning för barn och ungdomar
 - Uthållighetsträning för ungdomar
 - Koordination och rörlighetsträning
 - Långsiktig träningsplanering och belastningsupplägg
- Kursdatum/Tid**
- Kursen består av två heldagar:**
Lördag 3 maj kl. 09.00 – 17.00.
Lördag 10 maj kl. 09.00 – 17.00.
- Plats:** Tennisklubben GLTK, Töpelsgatan 7, Göteborg
- Kursledare:** Nikola Punos och Johanna Ehrenborg
- Deltagaravgift:** 1 500 kr/deltagare inkl kurslitteratur samt lunch och fika båda dagarna.
OBS! Kursen är kostnadsfri för medlemmar i föreningar från Göteborgs kommun.
- Anmälan:** Sista dag för anmälan är onsdag den 23 april.
Anmäl via www.sisuidrottsutbildarna.se/vast
- eller: [Anmälan Åldersanpassad fysisk träning 3 + 10 maj.](#)
- Kallelse:** Skickas till samtliga deltagare via e-post ca 1 vecka innan kursstart.
- Information:** Victoria Johannesson, tel: 0709-26 58 27, victoria.johannesson@vsif.se
Amelie Olausson, tel: 0709-26 58 94 amelie.olausson@vsif.se