

# UTBILDNINGAR VÅREN 2019



FOTO: Hasse Sjögren DECA Text&Bild

Göteborgs Friidrottsförbund och UC Väst i samarbete med SISU Idrottsutbildarna Västra Götalands Idrottsförbund bjuder in tränare, ledare och funktionärer till följande utbildningar under våren 2019:

## FÖR STYRELSEN & FÖRENINGsledARE

### Föreningssmart - Utveckla din förening

Utveckla din förening med personligt stöd från Svensk Friidrotts kansli och SISU som kommer till just er förening och bidrar i processen!

[LÄS MER OCH ANMÄL HÄR.](#)

### En trygg idrottsmiljö i din förening

För att förebygga kränkningar och övergrepp är utbildning och dialog om frågorna viktigt bland ledare, aktiva, och i styrelserummet. Din förenings SISU-konsulent hjälper till med processen genom stöd i arbetet med Riksidrottsförbundets stödmaterial, Skapa Trygga Idrottsmiljöer.

[KONTAKTA ER SISU-KONSULENT OCH LÄS MER HÄR.](#)

## FÖR UNGDOMAR OCH FÖRÄLDRAR

### Kostföreläsning för ungdomar 13-16 åringar och föräldrar

Hur ska jag äta och dricka för att få goda effekter av träningen och vad skall jag tänka på gällande sömn och återhämtning?

FÖRELÄSNING 10 APRIL, FRIIDROTTENS HUS  
[LÄS MER OCH ANMÄL HÄR.](#)

# VÄLKOMMEN!

## FRÅGOR

Anders Gren, [anders.gren@ucvast.se](mailto:anders.gren@ucvast.se)  
073-650 60 75

## FÖR TRÄNARE

### INTRODUKTION

#### Ung ledare på Friidrottsskola

En utbildningskväll som ger dig grunderna för att vara ledare på en Friidrottsskola. Du får en första inblick i vad det innebär att vara tränare, samt inspiration och kunskap kring det spännande och viktiga uppdraget som väntar.

FÖRELÄSNING 27 FEBRUARI, FRIIDROTTENS HUS  
[LÄS MER OCH ANMÄL HÄR.](#)

### GRUNDUTBILDNING

#### KURSSTART

- 2 MARS **Tränare i Friidrott 7-10 år**  
Friidrottens Hus [ANMÄLAN](#)
- 23 MARS **Tränare i Friidrott 10-12 år**  
Friidrottens Hus [ANMÄLAN](#)
- 30 MARS **Tränare i Friidrott 12-14 år**  
Friidrottens Hus [ANMÄLAN](#)

### FORTBILDNING

#### Åtstörningar - tidiga tecken

Lär dig se tidiga tecken på åtstörningar för att stötta och stärka den aktive för en hälsosam träning och långsiktig framgång.

FÖRELÄSNING 21 MARS, FRIIDROTTENS HUS  
[LÄS MER OCH ANMÄL HÄR.](#)

#### Akut omhändertagande vid idrottsskada

En utbildningskväll som ger dig grunderna i akuta idrottsskador och rehabilitering. Du lär dig också hur du ska agera för att förkorta rehabiliteringstiden.

FÖRELÄSNING 28 MARS, FRIIDROTTENS HUS  
[LÄS MER OCH ANMÄL HÄR.](#)

