

Habo

6 oktober

Endast friidrotts-
föreningar.
Andra idrotter 7/10

Fysisk grundträning för ungdom

Målgrupp: Utbildningen riktar sig till tränare/ledare för barn och ungdomar som håller på med friidrott.

Dag och tid: Lördagen den 6 oktober, kl. 10.00-13.00

Plats: Alléhallen, Kråkerydsvägen 4, Habo

Program:

10.00-11.30 Teori

11.30-13.00 Praktik (ombytta för fysisk träning)

Mer information

Kontakta Smålandsidrotten, *Fredrika Lindström*, tfn 036-34 54 28, fredrika.lindstrom@smalandsidrotten.se.

Anmälan

Anmälan ska senast 23 september vara Smålandsidrotten tillhanda och görs [här](#), eller gå in på www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/sisuiusmaland

Kallelse

Kallelse och deltagarlista mejlas samtliga deltagare ca 1 vecka innan kursstart.



Mats Mejdevi, f.d. gymnast och förbundskapten för svenska gymnastiklandslaget, som sedan drog till Danmark. Mats har blivit en stor tillgång för bland annat Team Danmark och Svenska Olympiska Kommittén med sin kunskap om fysisk träning och om vikten av att bygga en hel atlet. Mats är idag en av de mest anlitade föreläsare i detta ämne, där han tar med oss på en härlig kunskapsresa med praktiska övningar.

SMÅLANDSIDROTTE