



## Utbildning den 4 oktober + 23 oktober, Ale: Grundutbildning för tränare

Du som tränare inom idrotten har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger dig massor av energi och upplevelser. Du får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I din tränarroll kan du hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrotts utövning.

Grundutbildningen bygger på aktuell forskning och ger dig en bra grund att stå på i din roll som tränare. Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Utbildningen går även igenom vikten av att se och utgå ifrån hela människan, skapa en bred rörelserepertoar, forma och utveckla träningar som är anpassade för den målgrupp du leder.

- Egna studier via webb
- Fysisk träff 1 kl. 18-20. Fysisk träff 2 kl. 09-17.
- Hemuppgift
- Omfattar totalt ca 25 lektionstimmar á 45 min

Innehåll:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

Vid utbildningen får du också tillgång till en webbplats och böcker.



### Anmäl dig via denna länk

Alternativt via mail till [kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)  
Uppge namn, personnummer, förening och eventuell specialkost



### Målgrupp

Inga förkunskaper krävs. Du vill bli eller är ledare.

### Datum/tid

Måndagen den 4 oktober klockan 18.00-20.00  
Lördagen den 23 oktober klockan 09.00-17.00

### Plats

Båda tillfällena genomförs i Älvängens idrottshall. RF-SISU Västra Götaland följer Folkhälso-myndighetens rekommendationer och Riksidrottsförbundets restriktioner. Därför kan träffarna komma att bli digitala.

### Kostnad

1500 kronor/deltagare. Kontakta din förenings RF-SISU konsulent för att ta reda på om ni kan få deltagaravgiften finansierad genom bidrag.



Kontakta din RF-SISU konsulent  
[rfsisu.se/vastragotaland](https://rfsisu.se/vastragotaland)



Västra Götaland