



Til klubber tilsluttet Styrkeløftregion Øst og Styrkeløftregion Østafjell.

**Invitasjon til kurs «Trener 1, del 2»
17.-19. feb. 2023 i I.L. Kraftsport sine lokaler (Kafeteriaen)**

Vi har gleden av å invitere til trenerkurs i Styrkeløftregion Øst og Østafjell. 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: Leiraveien 2, 2000 Lillestrøm. (Skedsmohallen)

PROGRAM:

Freitag 17. feb. 2023

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

Lørdag 18. feb. 2023

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 19. feb. 2023 (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: Marius Arnesen og Amund Tjellaug Løvstad

PÅMELDING

- Påmeldingsfristen er: **Tirsdag 14.feb. 2023**
- Påmelding sendes samlet fra klubb til: **marius.arnesen71@gmail.com**
- Deltakerne meldes på gjennom sine klubber
- Regionene dekker lunsj begge dager for sine deltakere. ILK organiserer servering.

Klubbene/ påmeldte må selv dekke øvrige utgifter.



Det er plass til maksimum 25 deltakere totalt. Skulle det bli flere påmeldte vil vi be om en rangering av klubbenes påmeldte utøvere.

Velkommen!

Med vennlig hilsen
Marius Arnesen
Styrkeløftregion Øst

Påmeldingsskjema

Kontaktperson klubb	
E-postadresse	
Telefon	

Navn	Fødsels- dato	Klubb	Adresse	E- postadresse	Tlf.

Påmelding senest: **14. februar 2023**

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

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

Dato

Underskrift (styremedlem i klubben)