



KURS FOR IDRETTEEN I BUSKERUD

BASISTRENINGSKURS

Sted: Ringerikshallen, Hønefoss Tyrimyerveien 1, Hønefoss

Tid: tirsdag 29.mai kl 19.00-21.00

Buskerud idrettskrets og Olympiatoppen Sørøst samarbeider om å spre kunnskapen om basistrening til trenere og utøvere ute i idrettslagene.

Basisferdigheter som spenst, hurtighet, koordinasjon, styrke og bevegelighet er ferdigheter som må ligge i bunn hos alle idrettsutøvere. Vi tilbyr et praktisk kurs for trenere og utøvere (fra 13 år-) som kjennes på kroppen! Møt opp i treningstøy - ta med drikke.

Kurslærer: Lars Rune Haslestad er engasjert som fagkonsulent teknikk/motorikk og kraft/styrke i Olympiatoppen Sørøst. Han har en mastergrad i Idrettsvitenskap og er bandy- og fotballspiller på fritida. Lars Rune jobber også som personlig trener på Akropolis treningssenter og er kursholder for R.O.P.E.S.

Kursavgift: kr. 300,- per person

(faktura ettersendes klubbvis om ikke annet er avtalt)

Påmelding: MinIdrett.nif.no innen fredag 25. mai 2018

Spørsmål: Ta kontakt med Hanne-Kristin Kvarme i Buskerud idrettskrets:

Epost – Hanne-Kristin.Kvarme@idrettsforbundet.no

Telefon – 97735618 / 32 01 61 00

Velkommen til kurs i regi av Buskerud idrettskrets!

