

Treningskontaktkurs

26.-27. sept. og 24.-25. okt.

Kurset gir generell innføring i praktisk og teoretisk tilrettelegging av fysisk aktivitet samt grunninnføring i emnene psykiatri, rusfaglig forståelse og praktisk kunnskap i treningsarbeid.

Mål for kurset:

Målet for kurset er å gi kompetanse til Treningskontakter, som skal kunne skape positive opplevelser rundt idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Som treningskontakt kan du jobbe med enkeltindivid eller gruppe for å sikre trivsel og mestingsopplevelser. Idrettslag, naturen m.m. kan være arena for aktiviteten.



Målgruppe:

- Personer med interesse for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv som ønsker å jobbe med mennesker
- Trenere og voksne medlemmer i idrettslag og turlag
- Personer som arbeider som støttekontakter i dag
- Ansatte innen psykiatrien, helse- og sosialtjenesten, aktivitetsledere og fritidsledere
- Ulike faggrupper innen rusfeltet og psykiatriske institusjoner

Kursinnhold:

- Treningslære, treningsledelse, motivasjon og relasjonsbygging
- Rusproblematikk og psykiatri
- Individ med ekstra behov for tilrettelegging
- Enkel innføring i anatomi og ernæring
- Ulike aktiviteter, ute og inne
- Kort skriftlig hjemmeoppgave

Kurssted:

Kronstad DPS, Danmarks plass	
Lørdag 26. sept	Søndag 27. sept
kl. 10.00 – 17.00	kl. 10.00 – 17.00

Kronstad DPS, Danmarks plass	
Lørdag 24. okt.	Søndag 25. okt.
kl. 10.00 – 17.00	kl. 10.00 – 17.00

Elektronisk påmelding:

[Til skjema](http://goo.gl/forms/2Gcx4XrIHP) (<http://goo.gl/forms/2Gcx4XrIHP>)

Påmeldingsfrist: 7. sept
NB! Begrenset antall plasser

Pris: kr 1.500,-
inkl. mat, drikke + kursmateriell

Kontaktpersoner:

Helse Bergen
Kronstad DPS
Svein Nygård
svein.nygard1@helse-bergen.no

Hordaland Idrettskrets
Gunn Hilde Øymo
gunnhilde.oymo@idrettsforbundet.no
55 59 58 00 / 922 16 013