

Treningskontaktkurs

15.-17. og 20. april

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 utdanne 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
- Barn og voksne med ekstra behov for tilrettelegging
- Enkel innføring i anatomi og ernæring
- Ulike aktiviteter, ute og inne
- Kort skriftlig hjemmeoppgave



NORGES
IDRETTSFORBUND
Hordaland idrettskrets



Kurssted:

Bjarghallen, Skeieveien 100, 5239 Rådal		
Fredag 15. april	Lørdag 16. april	Søndag 17. april
kl. 18.00 – 21.00	kl. 10.00 – 17.00	kl. 10.00 – 17.00

Idrettens hus, Brann Stadion
Onsdag 20. april
Kl. 17.00-21.00

Dåmelding:

<http://goo.gl/forms/pt6CjS6LLv>

Dåmeldingsfrist:

1. april
NB! Begrenset antall plasser

Pris:

kr 1.500,-
inkl. mat, drikke + kursmateriell

Kontaktpersoner:

Idrett Bergen Sør

Randi Marie Berntsen

randi.marie@idrettbergensor.no

415 090 59

Hordaland Idrettskrets

Gunn Hilde Øymo

gunnhilde.oymo@idrettsforbundet.no

55 59 58 00 / 92216013



BERGEN KOMMUNE

