

## Välkommen till Landträningskurs Simhopp!

12-13 oktober 2019, Stockholm

Under kursen kommer det gås igenom grunderna och tips till landträning för simhoppare där bland annat rörlighetsträning, övningar med egen kroppsvikt, simhopsrelaterad gymnastik, studsmattas och torrsvikt samt axel- och bålstabilitet. Vi kommer även gå igenom grundläggande anatomi och fysiologi samt förebyggande träning (prehab).

Kursen vänder sig till dig som är simhoppstränare, 16 år fyllda och sedan tidigare genomgått nivå 1 i Simhoppets utbildningsstruktur, du kan läsa mer om [den här](#).

<b>Plats</b>	<a href="#">Eriksdalsbadet</a> , Stockholm
<b>Tid</b>	Lördag 12 oktober kl. 09:00 - 18:00 Söndag 13 oktober kl. 08:30 - 17:00 (OBS! Tiderna är preliminära)
<b>Kursledare</b>	Anna Lindberg & Maria Werin
<b>Kostnad</b>	2 200 kr inklusive måltider inom programmet. Avgiften subventioneras med 1 000 kr från idrottslyftet som betalas ut per automatik när deltagaren är godkänd.
<b>Boende</b>	Erbjuds på <a href="#">Clarion Skanstull, Stockholm</a> Enkelrum 1 150 kr/natt. Del i dubbelrum 725 kr/natt. Del i trippelrum 625 kr/natt. I boendekostnaden ingår både frukost och middag lördagkväll.
<b>Resor</b>	Resor bokas och bekostas av deltagaren/föreningen.
<b>Kursmaterial</b>	Tillhörande material delas ut under kursen.
<b>Övrigt</b>	Medtag kläder för landträningspraktik båda dagarna.
<b>Anmälan</b>	Du anmäler ditt deltagande <a href="#">här</a> . <b>Sista anmälningsdag är onsdagen den 11 september</b>
	Kallelse skickas ut cirka tre veckor innan kursen.
<b>Frågor &amp; funderingar</b>	Kontakta August Wiklund, <a href="mailto:august.wiklund@svensksimidrott.se">august.wiklund@svensksimidrott.se</a>

## Varmt välkomna!