

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, simhoppssrelaterad 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](#).

Plats	Eriksdalsbadet , Stockholm
Tid	Lördag 12 oktober kl. 09:00 - 18:00 Söndag 13 oktober kl. 08:30 - 17:00 (OBS! Tiderna är preliminära)
Kursledare	Anna Lindberg & Maria Werin
Kostnad	2 200 kr inklusive måltider inom programmet. Avgiften subventioneras med 1 000 kr från idrottslyftet som betalas ut per automatik när deltagaren är godkänd.
Boende	Erbjuds på Clarion Skanstull, Stockholm 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.
Resor	Resor bokas och bekostas av deltagaren/föreningen.
Kursmaterial	Tillhörande material delas ut under kursen.
Övrigt	Medtag kläder för landträningspraktik båda dagarna.
Anmälan	Du anmäler ditt deltagande här . Sista anmälningsdag är måndagen den 9 september
	Kallelse skickas ut cirka tre veckor innan kursen.
Frågor & funderingar	Kontakta August Wiklund, august.wiklund@svensksimidrott.se

Varmt välkomna!