

Välkommen till Landträningskurs Simhopp!

24-25 oktober 2020, Karlskoga

Denna kurs kommer att gå igenom en rad olika tips och övningar kopplat till landträning för simhoppare, där bland annat rörlighetsträning, övningar med egen kroppsvikt, simhopp relaterad gymnastik, studs matta och torrsvikt, samt axel- och bål stabilitet är inslag i utbildningen. I kursen ingår även grundläggande anatomi och fysiologi, samt förebyggande träning (prehab).

Kursen kommer att lägga stor vikt vid genomgång av övningsförråd, och kommer även att innehålla mycket praktiska inslag där deltagarna själva får pröva diverse olika övningar.

Vänligen notera att denna kurs endast kommer att genomföras under förutsättning att eventuella rekommendationer från Folkhälsomyndigheten kan efterlevas.

Plats	Karlskoga
Tid	Lördag 24 oktober kl. 09:00 - 18:00 Söndag 25 oktober kl. 08:30 - 17:00 (OBS! Tiderna är preliminära)
Kursledare	Anna Lindberg & Maria Werin
Kostnad	3 000 kr inkl. måltider inom programmet. Föreningar kan ansöka om utbildningsbidrag på 2 000 kr/deltagare för denna utbildning. Mer information om detta hittar du här .
Boende	Erbjuds på Karlskoga Hotell . Enkelrum 900 kr/natt. Del i dubbelrum 555 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.
Anmälan	Du anmäler ditt deltagande via denna länk . Sista anmälningsdag är torsdagen den 8 oktober Kallelse skickas ut cirka två veckor innan kursen.
Frågor & funderingar	Kontakta August Wiklund, august.wiklund@svensksimidrott.se

Varmt välkomna!