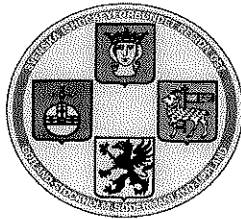


Region Öst



inbjuder till

Träningslära B

28 – 30 maj 2010

Bosön

Stockholm

Region Öst inbjuder till Träninglära B

Kursdatum: 28 - 30 maj 2010

Kursort: Bosön – Stockholm

Kursmål: Den övergripande målsättningen är att ge kursdeltagarna fördjupade praktiska och teoretiska kunskaper i träningslära.

Följande delområden tas upp:

- Människokroppens byggnad(anatomi) och funktion(fysiologi)
- Rörelselära
- Tester
- Gren och kravanalys
- Prestationsinriktad träningsplanering
- Målvaktens fysiska krav och träningsmetoder

Anm. avgift: Anmälningavgiften om 700 kr insättes på Stockholms Ishockeyförbunds PG 19 28 70 – 4 **i samband med att kursanmälan göres.** Ange namn och kurs på inbetalningskortet. Anmälningavgiften täcker administrativa kostnader och återbetalas ej.

Kursavgift: Kursavgiften (exklusive anm. avg) är 3 600 kr och kommer att faktureras.

Kurskrav: Fullt genomförd Grundkurs och Träninglära A.

Boende: Övernattning sker i dubbelrum, extra övernattningar ingår inte i kursavgiften.

Resor: Bekostas av deltagarna själva.

Återbud: Vid sjukdom mot läkarintyg, återbetalas 80% av avgiften.

Krav: För att bli godkänd krävs 100% närvaro. Övernattning på kursplatsen är obligatorisk.

Utrustning: Fys kläder för inomhusbruk.

Kallelse: Efter granskning och samråd med berörda distriktsförbund skickas kallelse ut till kursdeltagarna senast 14 dagar före kursstart. Kursarrangören kommer om så behövs, med tanke på antalet kursplatser, att efter kursdeltagarnas meriter och behov upprätta den slutgiltiga deltagarlistan.

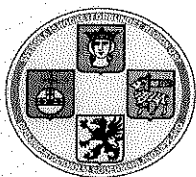
Sista anm dag: 12 april

Vägbeskrivning: se <http://www.boson.nu>.

Frågor besvaras av Stockholms Ishockeyförbunds kansli Bengt Nordin tel 08- 556 716 62 eller av Stig Bernsten tel 070-264 59 83, stigbernsten@hotmail.com

Välkommen till kursen!
Utbildningskommittén/


Bengt Nordin



Anmälan till Träningslära B 28-30 maj 2010

Namn:

Person nr:

Adress:

Postadress:

E-postadress:

Tel bostad: arb..... mobil.....

Jag representerar.....:.....förening

Distrikt:.....

Kurs och anmälningsavgiften skall betalas av föreningen: JA NEJ

Godkännes att kursavgiften och anmälningsavgiften betalas av föreningen.

Ordf i förening/utbildningsansvarig

Namnförtydligande

Fakturaadress:.....

Mina tränaruppdrag:

Under nuvarande säsongen 2009/2010 tränar jag för klubb, (lag/ålder i serie).

.....
2008/2009 Klubb.....lag:.....serie:.....

2007/2008 Klubb:lag:serie:.....

Genomgångna kurser, ange även år:
.....

OBS! Viktigt! Bifoga kopior på dina kursintyg från genomförda stegutbildningar!

**Anmälan skickas senast 12 april till:
Stockholms Ishockeyförbund Box 5096, 121 16 Johanneshov
Fax: 08-722 01 41**