



Kursdag i Mandal, 18. oktober

Agder Gymnastikk- og Turnkrets arrangerer, i samarbeid med Mandals Turnforening, Trener 1, i gymnastikk og turn, 18. – 19. oktober. Se egen invitasjon for dette kurset [her](#).

Parallelt med første helg av Trener 1, vil kretsen arrangere en **trenersamling med kurstilbud for de som ikke deltar på Trener 1**. Vi håper at denne dagen kan være med å bygge nettverk på tvers av foreninger og gi trenerne gode ideer til treningene sine fremover. Kursene passer for alle som ønsker inspirasjon. Det er ingen aldersgrense.

- Sted:** Mandal Turnhall
- Dato:** Lørdag 18. oktober
- Påmeldingsfrist:** 9. oktober, bindende påmelding
- Pris:** kr. 300 for hele dagen for de 5 første deltakerne fra en klubb.
kr. 100 fra deltaker nr. 6

Faktura sendes klubb i etterkant av arrangementet. Spør derfor klubben din om det er greit at du melder deg på, før du gjør det.

Program (det kan bli justeringer):

09.15: Oppmøte og registrering
09:30 - 11:30 Førstehjelpskurs/skadeforebygging
15 min frukt pause
11:45 - 13:45 Frittstående - innføring og ideer til å lage et frittståendeprogram
45 min pause med pizza
14:30 -16:30 Vanskeskjema - hvordan skrive et godkjent vanskeskjema (troppsgymnastikk)
15 min frukt pause
16:45 - 18:45 parkour-kurs

Deltakeravgiften er den samme, uansett hvor mange kurs en deltar på. Den inkluderer frukt og lunsj (pizza). Det kan bli en lang dag, så derfor anbefales det å ta med matpakke i tillegg. Eventuelle allergier oppgis i påmeldingsskjema.

De fleste kursene krever fysisk deltakelse, så møt i treningsklær!

Påmelding gjøres her

Eventuelle spørsmål kan rettes til utdanningsutvalget i Agder
Vibeke Reinertsen: vibeke-r@hotmail.com
Vibeke Gottschalck: turn.vib@outlook.com

Velkommen på kurs i Mandal 18. oktober!!

Hilsen Agder Gymnastikk- og Turnkrets,
Utdanningsutvalget