



Vill ni i er förening kunna erbjuda och på bästa sätt genomföra uppskattad och utvecklande verksamhet för vuxna? I sådana fall är Svenska Friidrottsförbundets nya utbildning något för er!

- Datum:** Söndag 11 oktober samt lördag 14 november, cirka kl 09.30-16.30 båda dagarna.  
Utöver de fysiska träffarna ska ett antal hemuppgifter genomföras före, mellan och efter träffarna. Uppgifterna tar uppskattningsvis cirka 10 timmar att slutföra.
- Plats:** Friidrottens Hus, Mikael Ljungbergs väg 10, Göteborg (vid Slottsskogsvallen)
- Målgrupp:** Utbildningen vänder sig till dig som i föreningsregi leder eller planerar att starta en träningsgrupp för de som är 35 år och äldre. Utbildningen kan också vara lämplig för dig som är medlem i en friidrottsförening, men ofta genomför träningen på egen hand och vill bli bättre på att "leda dig själv".
- Innehåll:** Teori och praktik i friidrottsfys (rörlighet, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet), hopp, kast och sprint/häck, idrottens organisation och värdegrund, hur organisera friidrottsverksamhet för vuxna, att tävla som veteran, den åldrande kroppen, vanliga skador och sjukdomar m m.
- Utbildare:** Anna Ek och Lena Björk, som själva tävlar i veteranfriidrott både nationellt och internationellt, men även har lång erfarenhet av att leda verksamhet för veteraner. Janne Wanhainen som framgångsrikt tränat allt från barn, ungdom, junior, senior till veteraner och är en uppskattad utbildare.
- Kostnad:** 750 kr/person inklusive fika, lunch och kursmaterial. Deltagaravgiften är subventionerad, då detta är en pilotutbildning. Resor och eventuell logi bokas och betalas av respektive förening/deltagare.
- Anmälan:** Senast fredagen den 18 september via nedanstående länk. Det går också bra att anmäla sig via bifogad blankett. <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1414642>  
Då detta är en pilotutbildning har vi valt att begränsa deltagarantalet till 20 personer. Vid behov kommer vi att tillämpa principen "först till kvarn".
- Kallelse:** Kallelse med bland annat program och mer information om den hemuppgift som ska genomföras innan första träffen, skickas ut senast 23 september.
- Övrigt:** Eftersom det är första gången vi genomför denna utbildning är det extra viktigt att vi efter kursen får dina synpunkter för att vidareutveckla utbildningen.  
Utbildningen anpassas för att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer gällande Covid-19.
- Frågor:** Vill du veta mer om utbildningens innehåll kontaktar du:  
Anna Ek [anna@medicrehab.se](mailto:anna@medicrehab.se) 073-650 08 63  
Lena Björk [lenabjork76@hotmail.com](mailto:lenabjork76@hotmail.com) 070-679 24 00  
Praktiska frågor gällande till exempel anmälan:  
Gunilla Dahlén [gunilla.dahlen@friidrott.se](mailto:gunilla.dahlen@friidrott.se) 010-476 53 33

**Välkommen med din anmälan!**