

Grenskola DNS + Styrka

Styrketräning för unga friidrottare

- En fördjupningskurs för aktiva och tränare

Gotlands och Stockholms Friidrottsförbund bjuder härmed in till en djuplodande grenskola i DNS och Styrka/Styrketräning för aktiva i åldrarna 14–17 år samt tränare för denna ålder.

Behovet av grundträning och grundstyrka har ökat bland våra ungdomar, där bl.a. antalet skador har ökat, p.g.a. t.ex överbelastningsskador, bristningar, för låg grundstyrka. Vi är därför glada att kunna erbjuda denna grenskola med två mycket kompetenta och erfarna utbildningsledare. Magnus Bergström och Fredrik Nelson (se info nedan).

DNS - Dynamic neuromuscular stabilization, är en metod som ursprungligen är utvecklad av professor Pavel Kolar, Charles University, Prag. Syftet med DNS är att förbättra och optimera rörelsemönster utifrån individens egna förutsättningar.

Ungdomarna utför övningarna medans tränarna observerar och dokumenterar. Det blir massor med drillar, teori, styrka, övningar samt en kort introduktion till programskrivning.

Datum	Tis 24 okt.	Kl. 18.30 - 20.30 - DNS
	Tis 7 nov	kl. 18.30 - 20.30 - Styrka
	Tis 14 nov	kl. 18.30 - 20.30 - Styrka
	Tis 21 nov	kl. 18.30 - 20.30 - Styrka

Plats **SÄTRA FRIIDROTTSBALL, Björksättravägen 2**

Avgift: 1.400kr/tränare, 600kr/aktiv. Anmälningavgiften faktureras till föreningen i efterhand. För tränare som fullföljer kursen (= deltar vid minst tre tillfällen av fyra, kommer föreningar automatiskt att erhålla ett bidrag på 600kr via SFIF/RF).

Anmälan: Senast tisdagen 18 oktober.

Aktiva anmäler sig via följande länk:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785339>

Tränare anmäler sig via följande länk:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785337>

OBS! Antalet platser är begränsat till 10 aktiva och 20 tränare. Besked om deltagande mailas ut onsdagen den 18 oktober. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan föreningarna.



Magnus Bergström - Naprapat och utbildare för DNS

Magnus Bergström är legitimerad naprapat sedan 1998 med stor internationell erfarenhet. Han har arbetat på flera olika platser i världen, från Luleå i norr till Botswana i söder. De senaste fem åren har han drivit egen naprapatpraktik med rehabiliteringscenter i Bryssel, Belgien. Magnus har en gedigen vidareutbildning inom rehabilitering och funktionsträning med speciell inriktning på [DNS \(Dynamisk Neuromuskulär Stabilisering\)](#).



Fredrik Nelson Styreträning - teknik och teori

Fredrik Nelson arbetar sedan 2015 som fystränare för Hammarby Friidrott, där han jobbar med aktiva från ungdom till elit samt tränarutbildning. Fredrik har studerat Avancerad Träningsfysiologi på Karolinska Institutet, och jobbat med individuella och lagidrottare på elitnivå från bland annat volleyboll, handboll, simning och fotboll.

VÄLKOMNA!