Invitasjon til TRENER 1 kurs – friidrett

**Dato: 20. -21. November 2021 og 15.-16. Januar 2022**

**Kursholder teori**: Mauritz Kåshagen, tidligere 400m løper og norgesrekordholder for junior

**Sted**: Bærum idrettspark ( program sendes ut når det nærmer seg kursstart)

Maks antall deltakere: 25

Helg 1 20-21. Nov

Lørdag 0930 til 1600

Søndag 0930 til 1600

Helg 2 15-16. Jan

Lørdag 0930 til 1500

Søndag 0930 til 1500

Pris: kr 500 pr pers – som dekker kursmateriell. (sendes i etterkant)

Under dette kurset, vil du få de beste kursholdere -vi har leid inn noen av Norges beste trenere/utøvere til å ha noen av de praktiske øvelsene med dere – så dette blir et kurs med veldig god kvalitet

**Påmelding** innen 10 NOVEMBER [Min idrett - Påmelding (nif.no)](https://minidrett.nif.no/Event#5501487-010)

Info om kurset finner du her: <https://www.friidrett.no/kompetanse/trener/>

Du må ha gjennomført kurset «friidrett for barn» eller annen relevant erfaring/trenerbakgrunn, og være 15 år (fylle inneværende år) eller eldre, for å kunne delta.

**PRAKSIS: det er en del timer med praksis som følger med. Det avtales tid for når dette skal gjennomføres på kurset!**

Ved spørsmål, kontakt:

Mauritz Kåshagen: [mauritz\_0@hotmail.com](mailto:mauritz_0@hotmail.com)