

VÄLKOMMEN SOM TRÄNARE!  
– idrotten behöver dig!



# Välkommen att anmäla dig till **GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE**

## Övergripande innehåll och upplägg

Grundutbildningen bygger på aktuell forskning och ger dig en bra grund att stå på i din roll som tränare. Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva mår bra, har roligt och utvecklas.

### Grundutbildningens avsnitt:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

### Grundutbildningens upplägg:

- Egna studier via häfte och webb
- Fysisk träff/träffar
- Hemuppgift
- Omfattar totalt ca 25 Utbildningstimmar á 45 min.
- Ingen förkunskap krävs, men förbered dig gärna genom att gå vår digitala [Introduktionsutbildning för tränare](#)

## Kursstart Ht-2024 Söderhamn

- 10 september 18.00-20.00 Introduktion via Zoom
- 11 september – 30 september hemmastudier
- 6 oktober 09.00-16.00 fysisk träff First hotel Statt Söderhamn
- 7 oktober – 3 november hemmastudier

- [Anmäl här](#) Senast 10 augusti
- Eller scanna QT- koden



- **Kostnad:** 1800 kr  
Vid godkänd kurs subventioneras avgiften och betalas ut via projektstöd

### Vid frågor kontakta:

Johanna Bidner  
[johanna.bidner@rfsisu.se](mailto:johanna.bidner@rfsisu.se)  
070-2145206

Vill du veta mer om hur vi hanterar Dina personuppgifter? Ta del av info på:  
<https://www.rfsisu.se/distrikt/gavleborg/om-oss/personuppgiftshantering>

