

Þjálfaranámskeið FSÍ

Þjálfari 2A

Dagana 6. – 7. janúar verður haldið þjálfaranámskeið 2A á vegum Fimleikasambandsins.

- **Fyrirlestrar í Canvas:**
 - Þjálffræði – Kennslufræði
 - Fimleikasýningar
 - Félagsproski
 - Lítið trampólín
- **Allar greinar saman:** Upphitun, þrek og teygjur, stórt trampólín og grunnæfingar á gólfi.
- **Áhaldafimleikar KK:** Grunnæfingar á KK áhöldum.
- **Áhaldafimleikar KVK:** Grunnur á slá og grunnur í dansi (með HÓP).
- **Hópfimleikar:** Lítið trampólín og grunnur í dansi (með ÁH).

Vinsamlega takið fram í dálknum "Lýsing" hvaða grein er valin.

Nánari dagskrá og staðsetning kemur þegar nær dregur.

Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 28. desember, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Lágmarksskráning er 15 manns.

Námskeiðsgjald er 19.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ 2023-2024, 23.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.

Fyrir hönd fimleikasambandsins,
Helga Svana Ólafsdóttir.