

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 1B  
Dagskrá 1. september

**Sunnudagur 1. september**

**Námskeiðið fer fram á Egilsstöðum frá kl. 09:00 – 15:00**

Kennarar: Kristinn Þór Guðlaugsson og Díma Írena Pálsdóttir

**Innihald námskeiðsins**

- Líkamsbeiting og Móttaka
- Grunnur í dansi 1
- Rá og rimlar
- Stökk á bretti