

## Þjálfaranámskeið FSÍ Þjálfari 3B á Egilsstöðum

**Laugardaginn 31. ágúst** verður haldið þjálfaranámskeið 3B á vegum Fimleikasambandsins. Námskeiðið fer fram á Egilsstöðum.

- **Fyrirlestrar í Canvas:**
  - Leiðtogafærni
  - Sálfræði – streita/kvíði
  - Þrek, þol og styrkur
  - Teygjur

**Ljúka þarf öllum fyrirlestrum og verkefnum áður en mætt er í verklega tíma. Sé það ekki gert má ekki mæta í verklega tímann.**

- **Verklegir tímar:** Teygjur og Þrek, styrktarþjálfun og fyrirbyggjandi æfingar
- **Hópfimleikar:** Dýna og trampólín

Nánari dagskrá kemur þegar nær dregur.

Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 21. ágúst, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Lágmarkskskráning er 8 manns.

Námskeiðsgjald er 26.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ, 30.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.