

## Þjálfaranámskeið FSÍ Þjálfari 2B - Vestmannaeyjar

Laugardaginn 25. janúar verður haldið Þjálfaranámskeið 2B á vegum Fimleikasambandsins.

- **Fyrirlestrar í Canvas:**
  - Hlutverk þjálfarans
  - Þjálffræði – Grunnþættir þjálfunar
  - Æfingadagbók
  - Skipulag þjálfunar

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

- **Verklegir hlutar:**
  - Upphitun
  - Hópefli og leikir
  - Trampólín
  - Dýna
  - Kóreógrafía.

Námskeiðið fer fram í Íþróttahúsinu í Vestmannaeyjum frá kl. 09:00 – 16:00.

Kennarar á námskeiðinu eru Halla Steingrímsdóttir og Tomas Bekkavík

Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 17. janúar, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Lágmarsksskráning er 8 manns.

Námskeiðsgjald er 22.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ, 26.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.