

Þjálfaranámskeið FSÍ

Þjálfari 2A

Dagana 27. - 28. september verður haldið þjálfaranámskeið 2A á vegum Fimleikasambandsins.

- **Fyrirlestrar í Canvas:**
 - Þjálffræði – Kennslufræði
 - Fimleikasýningar
 - Félagsproski
 - Lítið trampólín

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

- **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).

Nánari dagskrá og staðsetning kemur þegar nær dregur.

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

Lágmarksskráning er 15 manns.

Námskeiðsgjald er 22.000 kr.