

Þjálfaranámskeið FSÍ

Þjálfari 3B

Dagana 31. janúar - 1. febrúar verður haldið þjálfaranámskeið 3B á vegum Fimleikasambandsins.

- **Fyrirlestrar í Canvas:**
 - Leiðtogafærni
 - Sálfræði – streita/kvíði
 - Þrek, þol og styrkur
 - Teygjur
- **Allar greinar saman:** Teygjur og Þrek, styrktarþjálfun og fyrirbyggjandi æfingar
- **Áhaldafimleikar KK:** Svifrá, tvíslá og bogahestur
- **Áhaldafimleikar KVK:** Tvíslá og slá
- **Hópfimleikar:** Gólf, dýna og trampólín

Nánari dagskrá og staðsetning kemur þegar nær dregur.

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

Lágmarksskráning er 15 manns.

Námskeiðsgjald er 26.000 kr.