Þjálfaranámskeið FSÍ

Þjálfari 3B - EGILSSTAÐIR

Dagana 25.-27. september verður haldið Þjálfaranámskeið 3B á vegum Fimleikasambandsins.

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

- Teygjur og Þrek, styrktarþjálfun og fyrirbyggjandi æfingar

- Gólf, dýna og trampólín

Nánari dagskrá kemur þegar nær dregur.

Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 16. september, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Lágmarksskráning er 8 manns.

Námskeiðsgjald er 26.000 kr.