Þjálfaranámskeið FSÍ

Þjálfari 2B

Dagana 10. – 11. október 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 tímann.

- **Allar greinar saman**: Upphitun, hópefli og leikir
- **Áhaldafimleikar KK**: Svifrá, tvíslá, bogahestur.
- **Áhaldafimleikar KVK**: Tvíslá, slá, kóreógrafía á slá og gólfi.
- **Hópfimleikar**: Trampólín, dýna, kóreógrafía.

Nánari dagskrá og staðsetning kemur þegar nær dregur.

Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 30. september, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Lágmarksskráning er 15 manns.

Námskeiðsgjald er 22.000 kr.