

Torsdag den 29 mars

Plats: Ljud och Bildskolan, Borås
Tid: kl 18.00-21.00
Fokus: Ledar- och aktivföreläsning

Natural Running - Löpteknikskola

Föreläsare Tommy Olausson, Postural Terapeut – Osteopat DO.

Majoriteten av dagens ungdomar har idag fel löpsteknik, vilket leder till smärta och skador i tidig ålder.

Denna workshop innehåller både teori och praktik som återskapar löpsteget som du är född att springa, efter din bästa förmåga.

Teori:

- Mekaniken bakom det perfekta löpsteget.
- Hur din fotställning påverkar kroppens alla leder.
- Vad innebär pronation/supination.
- Varför smärta kan uppstå vid löpning.
- Långdistanslöpning kontra intervallträning.

Praktik:

- Analys av ditt löpsteg med feedback.
- Lär dig springa mjukt, energisparande, kraftfullt och skadeförebyggande.
- Löpsteknikträning och koordination.
- Styrketräning för fotleder.
- Fotvalvets funktion.

Kostnad: 500 kronor

Anmälan: Senast den 14 mars till
Tomas Johansson, tomas@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 52



Kost & Nutrition

Föreläsare Magnus Driessen Hellman, Framgångscentrum Sjuhärad.

Magnus har nästan sju års universitetsstudier bakom sig och har en dubbelexamen inom Kostvetenskap och Idrottsmedicin. Han har även undervisat inom näringsfysiologi vid Umeå Universitet och gästföreläser vid Högskolan i Borås inom idrottsnutrition. Magnus är knuten till RF som godkänd idrottsnutritionsrådgivare.

Föreläsningen tar upp följande ämnen:

- Idrottsnutrition (kost för prestationsutveckling för elitidrottare).
- Kost (för att äta rätt och bra).
- Återhämtning och Prestation.
- Hälsa.
- Viktreglering.

Föreläsningen riktar sig till såväl aktiva och ledare som föräldrar.

Kostnad: 400 kronor

Anmälan: Senast den 14 mars till
Tomas Johansson, tomas@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 52



Föreläsning med Patrik Sjöberg

Måndag den 2 april kl 18.30-21.00

Plats: Tranängskolans Aula, Tranemo

”Det du inte såg”

– Patrik Sjöberg och Maria Akraka

Patrik Sjöberg, berättar i en öppen föreläsning av formen frågestund, ärligt om sitt liv på och utanför banan.

Kostnad: 200 kronor

Anmälan:

Kristina Nilsson,
kristina@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 52



Kontakta SISU Idrottsutbildarna i Sjuhäradsområdet

Per Jagemark, per@sisu.o.se, tel 010-476 41 50
Tomas Johansson, tomas@sisu.o.se, tel 010-476 41 52
Branka Ivetic, branka@sisu.o.se, tel 010-476 41 53
Martina Ehnar, martina@sisu.o.se, tel 010-476 41 54
Fredrik Bryngelsson, fredrik@sisu.o.se, tel 010-476 41 55
Kristina Nilsson, kristina@sisu.o.se, tel 010-476 41 56
Dan Skogman, dan@sisu.o.se, tel 010-476 41 57
Ulf Bank, ulf@sisu.o.se, tel 010-476 41 58

Följ oss på 
facebook.com/SISUsjuharad

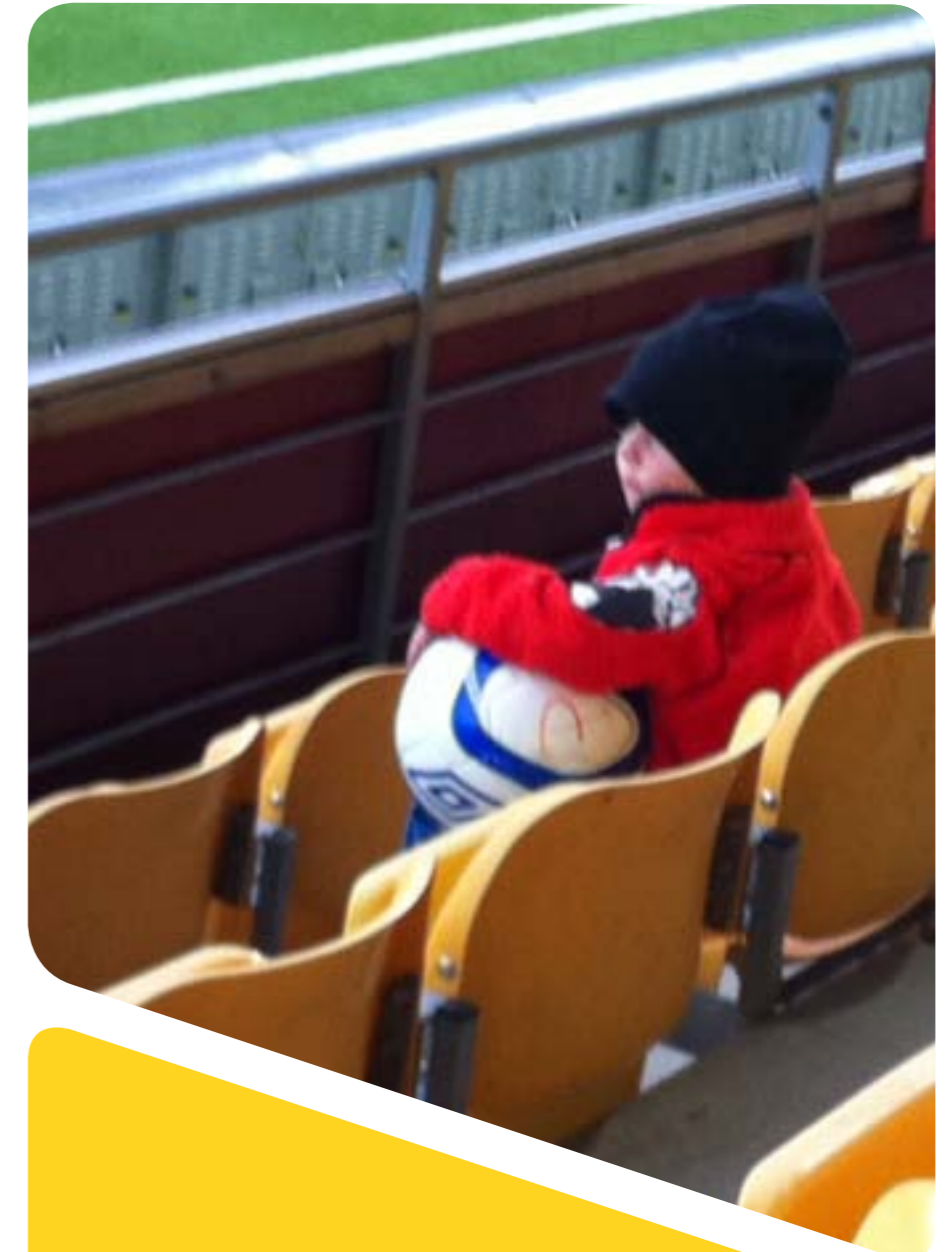
VI ÄR DÄR NÄR IDROTTEN LÄR
www.sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland



Tryckoriginal: Ingela Gustavsson

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna UTBILDNINGSVECKA BORÅS VÅREN 2012

Information om utbildningar och föreläsningar
i vår under vecka 12-13 (24/3-1/4)
Anmäl dig redan idag!



Lördag - Söndag den 24-25 mars

Plats: Ulricehamn

Tid: Lördag kl 09.00 - söndag ca kl 17.00

Fokus: Ledarskap

Plattformen

- Idrottens barn- och ungdomsledarutbildning

Utbildning som belyser din roll som ledare (målgrupp) för barn och ungdomar i åldern 7-15 år.

- Barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling
- Ledarskap och pedagogik
- Barnet/ungdomen i centrum
- Praktiskt ledarskap

Kostnad: 1 300 kronor

Anmälan: Senast den 11 mars till
Veronica Hermansson, veronica@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 07

Måndag den 26 mars

Plats: DHR - Ribbingsgården

Tid: kl 18.00-21.00

Fokus: Förenings- och förbundsutveckling

Föreningsekonomi

Kvällen vänder sig till föreningens styrelse, främst ordförande, kassörer och revisorer. Temat är styrelsens ansvar, föreningen som arbetsgivare samt bokföringsregler som gäller från 1 januari 2011.

Kostnad: 450 kronor

Anmälan: Senast den 12 mars till
Veronica Hermansson, veronica@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 07

Träna smart

- basträning för barn och ungdomar

Utbildningen handlar om att träna rörlighet, koordination, snabbhet, styrka och uthållighet. Du får en mängd övningar med rörelsekombinationer som fokuserar på stabilitet, balans och kroppskontroll.

Kostnad: 450 kronor

Anmälan: Senast den 12 mars till
Veronica Hermansson, veronica@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 07

Marknadsföring - Varumärke - Sponsring:

- Föreläsning med Pelle Körberg

1988, endast 23 år gammal startade Pelle sin byrå, Körberg & Co Reklambyrå som sedermera rankades på topp-10 i Sverige både av kunder och bransch. Han har också skrivit en bok i ämnet som heter "Varumärke i världsklass". Sedan några år tillbaka har Pelle engagerat sig i Warbergs IC och det är ingen hemlighet att han är en av nycklarna till att WIC enligt många är Sveriges starkaste innebandyklubb både sportsligt, organisatoriskt och ekonomiskt.

Kostnad: 400 kronor

Anmälan: Senast den 19 mars till
Tomas Johansson, tomas@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 52



Material som får dig att
utvecklas i din roll
hittar du på
idrottsbokhandeln.se



Tisdag den 27 mars

Plats: Ljud & Bildskolan, Borås

Tid: kl 18.00-21.00

Fokus: Kontaktpersonsträff + ordförande/ungdom

Kontaktpersonsträff + ordförande/ungdom

Varje kontaktperson ombeds ta med ordförande (eller annan i styrelsen) och ungdom/ungdomar från sin förening.

Tema: Hur hittar vi ett "vinn-vinn"-klimat i föreningarna? Där styrelsen kan/vågar/bör ge ungdomarna mer inflytande? Och hur vill ungdomar engagera sig i föreningslivet idag?

Ett seminariepass med diskussion, erfarenhetsutbyte och praktiska exempel från några lyckade exempel.

Under tiden får kontaktpersonerna ett eget pass med information för 2012, diskussioner med mera. Fika ingår!

Kostnad: Gratis!

Anmälan: Senast den 20 mars till föreningens SISU-konsulent.

Onsdag den 28 mars

Plats: Ljud & Bildskolan, Borås

Tid: kl 17.30-21.00

Fokus: IT/Administration

IdrottOnline®

Hemsida grund

Utbildningen inriktas på hemsidan och visar grunderna i verktyget. Du kommer arbeta i en testmiljö och prova på att redigera startsidan, kalendern, lägga in nyheter och arbetsrum med mera.

Kostnad: 500 kronor

Anmälan: Senast den 14 mars till
Veronica Hermansson, veronica@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 07

LOK-stödsredovisning och Utbildningsmodul

En av de största fördelarna med IdrottOnline är närvarokortshandling för LOK-stödet. Nu finns även möjlighet att fylla i SISU:s lärgrupper via IdrottOnline. Det är lämpligt att ha gått IdrottOnline - Medlemsregister och e-bokföringskursen innan.

Kostnad: 500 kronor

Anmälan: Senast den 14 mars till
Veronica Hermansson, veronica@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 07

Medlemsregister och e-bokföring

IdrottOnlines medlemsregister har smarta och tidseffektiva lösningar som kommer underlätta för föreningarna. Ni kommer ha möjlighet att prova medlemsregistret och arbeta i din förenings medlemsregister med att lägga in medlemmar med mera. Vi kommer även att ha en representant från Speedledger på plats som berättar om e-bokföring.

Kostnad: 500 kronor

Anmälan: Senast den 14 mars till
Veronica Hermansson, veronica@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 07

Foto- och redigerarutbildning

Hur tar man bra foton och hur kan din förening redigera bilder enkelt till er hemsida. Här får ni enkla tips och idéer på hur bilder på er verksamhet kan bli bra. Till exempel lagfoton med mera.

Linda Gredåker ger er inspiration till hur ett bra kort tas. Om ni dessutom vill - ta med egna foton från er förening och lär er praktiskt redigera i Photoshop.

Kostnad: 400 kronor

Anmälan: Senast den 19 mars till
Tomas Johansson, tomas@sisu.o.se
Telefon: 010-476 41 52