



Utbildningsvecka, vecka 6 i Trestad

Måndag 4 feb

Kost och Energidrycker

Denna kväll erbjuds idrottare, ledare och vårdnadshavare två föreläsningar i en, om kost och energidrycker.

4 feb Trollhättan kl 17.30-20.00 300 kr

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Tisdag 5 feb

Att leda och utveckla en ideell idrottsförening

Hur ser föreningens organisation ut idag? Ta reda på vilka föreningens styrkor och svagheter, hot och möjligheter är. Vi gör en actionlista (handlingsplan), planerar ett årshjul samt tar tempen på ett styrelsemöte.

5 feb Uddevalla kl 17.30-20.30 500 kr

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Onsdag 6 feb

IdrottOnline - Administration Grund

Grundläggande utbildning om medlemsregistret, hur du hanterar medlemmar, behörigheter, roller och grupper samt den digitala närvaroregistreringen.

6 feb Vänersborg kl 17.30-21.00 Kostnadsfri

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Mer info

Frågor

Du hittar kontaktperson till respektive utbildning via anmälningslänkarna alternativt så kan du kontakta kurser@vgidrott.se / 0709-26 58 33

Kostnadstäckning

Kontakta din lokala SISU-konsulent för eventuell hjälp med att betala deltagaravgiften.

Torsdag 7 feb

Inkluderande idrott

Vilka normer präglar våra idrottsmiljöer? Normer är det som anses normalt och inte behöver förklaras. Normer är som oskrivna regler. Att passa in eller att känna att man inte passar in på en norm vad får det för konsekvenser. Vad är maskulinitetsnorm, heteronorm och vithetsnorm?

7 feb Trollhättan kl 18.00-20.30 Kostnadsfri

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Lördag 9 feb

Inspirationsdag om hälsa

En heldag med fokus på träning och hälsa. Dagen kommer bland annat beröra löpträning och yoga.

9 feb Vänersborg kl 09.30-15.00 400 kr

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Söndag 10 feb

Akut omhändertagande vid idrottsskada

Grunderna i akuta idrottsskador och rehabilitering. Du får öva praktiskt på akut omhändertagande.

10 feb Uddevalla kl 09.00-12.30 500 kr

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Tejning

Grundläggande principer i tejning av idrottsskador där du får öva praktiskt på att tejpa bl.a. fot, hand och knä.

10 feb Uddevalla kl 13.30-17.00 500 kr

[Läs mer och anmäl dig här](#)