



# VÄLKOMMEN TILL UTBILDNINGSHELGEN PÅ STORA BRÄNNBO, SIGTUNA 4-6 OKTOBER 2019 OCH SKIDOR HELA LIVET

Den 4 oktober kl. 14.00 samlas vi för incheckning och kaffe med smörgås för samtliga utbildningar som genomförs under helgen.

Vi startar sedan kl. 15.00 med en gemensam föreläsning, därefter samlas deltagarna i respektive kurslokaler.

Platsen är Stora Brännbo, Sigtuna - <https://storabrannbo.se/>

Behöver du någon specialkost och inte har noterat detta i samband med anmälan, mejla din information omgående till [lars.selin@skidor.com](mailto:lars.selin@skidor.com)

Utbildare: Ingela Kälvedal och Patric Björk

## **Fredag 4 okt**

- 14.00 - 15.00 Incheckning, Kaffe med smörgås
- 15.00 -16.00 Information från Svenska Skidförbundet
- 16.15 -18.30 Presentation av gruppen och kursen  
Vad innebär Skidor hela livet
- 19.00 Middag

## **Lördag 5 okt**

- 07.30 -08.30 Frukost
- 08.30 -09.30 Reflektion från gårdagen,  
Föreningsutveckling SkiEquality
- 09.30 -10.00 Fika
- 10.00 -12.00 Föreningsutveckling SkiEquality  
Ledarskap för en inkluderande idrott
- 12.00 -13.00 Lunch
- 13.00 -15.00 Praktiskt pass ute
- 15.00 -15.30 Fika
- 15.30 -17.00 Ledarskap för en inkluderande idrott
- 17.15 -18.30 Gemensam föreläsning
- 19.00 Middag



## Söndag 6 okt

07.00 -08.00	Frukost
08.15 -09.30	Gemensam föreläsning
09.30 -10.00	Fika
10.00 -12.00	Praktiskt pass ute
12.00 -13.00	Lunch
13.00 -16.00	Skidor för alla – Hur vi hålla det på en lagom nivå Träningslära Utrustning och vallning
16.00	Avslutning

### Ta med dig:

Träningskläder för utomhusaktiviteter

Vätskebalte eller liknande

Skidgångsstavar

### Frågor

Utbildningens innehåll: Ingela Kälvedal, [ingelakalvedal@hotmail.com](mailto:ingelakalvedal@hotmail.com)

Övriga frågor: Lars Selin (Utbildningsansvarig), 070-372 04 08 [lars.selin@skidor.com](mailto:lars.selin@skidor.com)

### Anmäl dig via följande länk:

<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1254581>

**Välkommen!**