

# UTBILDNINGSSVECKA

## MED SMÅLANDSIDROTTE I VÄXJÖ v.13

### 26-31/3 2012

plats för samtliga föreläsningar är Araby Park Arena.  
Vi bjuder på fika på samtliga pass!

#### Måndag 26/3

##### Vardagsstress och hur vi hanterar den 19.30-21.00

Den här föreläsningen tar upp vad positiv och negativ stress är och redogör för effekterna och följderna av de båda begreppen. Föreläsningen kommer att fokusera på vardagsstress och hur vi kan tänka och agera för att på bästa sätt finna en balans mellan krav och resurser i vardagen. Riktat sig till alla intresserade. Föreläsare: Ika Lönn.

#### Tisdag 27/3

##### IFL Grund 18.00-21.00

Grundläggande kunskap om föreningslära. IFL är vad körkortet är för bilisten. Det går att köra utan, men det går så mycket bättre om man vet varför man gör det man gör. Riktat sig till styrelse och medlemmar. Föreläsare: AnnaLena Aronsson, Annelie Bengtsson.

##### Uppvärmningen – en förbisedd del av träningen? 18.00-21.00

Den här föreläsningen kombinerar teori med praktik och syftar till att ge dig som är verksam som tränare oavsett idrott och nivå, tips och idéer på hur du kan integrera uppvärmningen till att verkligen bli en del av träningspasset. Riktat sig till tränare och ledare. Föreläsare: Per Karlsson.

#### Onsdag 28/3

##### IFL Praktisk föreningsekonomi 18.00-21.00

Praktisk föreningsekonomi inriktat sig mer på frågan om hur föreningen kan skaffa pengar till det man vill göra och mindre på redovisning, bokföring m.m. Riktat sig till styrelse. Föreläsare: Magnus Forslund.

##### Life Kinetik 18.00-21.00

Här har du som är tränare möjlighet att upptäcka den nya träningsformen Life Kinetik! Träningsformen som har praktiserats i Tyskland under en längre tid har nu vunnit mark i Sverige och lämpar sig väl både inom idrotten och inom hälso- och sjukvården. Fokus ligger på rörelselära och koordinativa egenskaper. Riktat sig till tränare och ledare. Föreläsare: Bo Johansson.

#### Torsdag 29/3

##### Bra mat för att må bra 18.00-21.00

Hur vi äter påverkar vår ork, koncentrationsförmåga och vårt humör. Under denna inspirerande föreläsning fokuserar vi på bra mat för att må bra, enkla förändringar som ger stora resultat, tips till sötsugna småätare och så reder vi ut hur nyttigt det egentligen är att äta nötter. Riktat sig till alla intresserade. Föreläsare: Cecilia Soto Thompson.

#### Lördag 31/3

##### Ledarskap 10.00-12.00 (Fika serveras från kl. 09.30)

Vad är det som gör att vissa människor både mår och presterar bra? Vad är det som gör att de lyckas nå dit de vill och har det bra under tiden? De tre viktigaste faktorerna är helt enkelt att de har bestämt sig, att de kan försätta sig i bra tillstånd och att de har balans! Riktat sig till alla intresserade - ledare, föräldrar, aktiva. Föreläsare: Susanne Pettersson.



Magnus Forslund



AnnaLena Aronsson



Annelie Bengtsson



Susanne Pettersson  
Foto: Elisabeth Ohlson Wallin



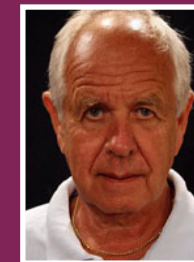
Per Karlsson



Cecilia Soto Thompson



Ika Lönn



Bo Johansson

**Kostnad:** 150 kr/föreläsning eller tre föreläsningar för 300 kr. Kursavgiften faktureras i efterhand.

**Anmälan:** senast den 12 mars till Lena Moberg 036-34 54 30 eller [lana.moberg@smalandsidrotten.se](mailto:lana.moberg@smalandsidrotten.se) Uppge namn, förening, personnummer och faktureringsadress vid anmälan. Föreningar som har samarbete med Smålandsidrotten har specialerbjudande. Kontakta AnnaLena Aronsson för mer information - tel. 036-34 54 07.