

# SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

## BROTTNING GRUND STEG 1

Västmanlands Brottningsförbund arrangerar en **ledar- och tränarkurs** där vi går igenom hur man planerar och genomför ett träningspass för de yngsta brottarna.

Målet med utbildningen är att utbilda ledare för att kunna hjälpa ordinarie tränare med träningar och så att man kan hålla i någon enstaka träning om det skulle behövas.

Nivån på träningen är för nybörjare. Kursen varvar praktik med teori. Vi går i lugn takt igenom ett träningspass olika delar och vad man behöver tänka på.

Kursen är även en grundkurs för dem som vill bli ledare i klubben. Ni skall vara ombytta i vanliga träningskläder. I kursen ingår det en lunch.

**Datum: lördagen den 12 november 2011.**

**Tid:** 10:00 (ombytta) - ca 15:30

**Plats:** *Hallstahammars BK' s träningslokal.*

**Kostnad:** 300 kr inkl. lunch betalas till VBF:s Pg **363309-6.**

**Anmäl till:** Kenneth Holmberg, E-post: [kenneth-holmberg@tele2.se](mailto:kenneth-holmberg@tele2.se)

**Telefonnummer:** 021-17 87 18, 070-58 44 611

Max antal deltagare är 25. Först till kvarn gäller.

För upplysningar kontakta: **Kenneth Holmberg** utbildningsansvarig VBF.  
Sista anmälningsdatum är den **7 november 2011.**

Kursledare är: *Anders "Balder" Eriksson.*

**OBS! Vid anmälan vill vi ha namn och klubb på deltagare, samt telefonnummer.**

