

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

1. Fremtidens bestyrelsesarbejde, 3 timer, KAI-kursus

Onsdag den 23. okt. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

2. Sportspsykologi – præstationsangst, ubehag og spændingsregulering, 3 timer **NYT**

Torsdag den 24. okt. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

3. Idrætsmassage, 11 timer, KAI-kursus

Lørdag den 26. okt. kl. 8.30 til ca. 19.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

4. Ernæring - træning, 3 timer, tidl. DIF-kursus

Mandag den 28. okt. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

5. Relations ledelse, hvordan skaber vi bedre ledelse? 3 timer. KAI-kursus

Tirsdag 29. okt. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

6. Trænerrollen, når den er bedst. 5 timer, tidl. DIF – kursus. **NYT**

Lørdag den 2. nov.. Kl. 10.00 -15.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

7. Styrketræning for børn og unge, som supplerende træning **NYT**

hvornår, hvordan og hvor meget. 4 timer, KAI-kursus

Søndag den 3. nov. kl. 10.00 til 14.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

8. Takling af mangfoldighed inden for sportens verden. 3 timer. KAI-kursus, **NYT**

Tirsdag 5. nov. 19.00 til 22.00

Kursussted: Badmintonhallen, 1 sal NV lokalet, Gladsaxe Vej 200, 2860 Søborg

9. Få flere deltagere og medlemmer - Workshop om rekruttering

Tirsdag den 5. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

10. Stressreduktion med hjertekohærens. Sådan nedsætter du stressniveauet

i idrætsliv, privatliv og i arbejdes- og studieliv. 3 timer

Onsdag den 6. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

11. Førstehjælp opfølgning med erfa-udveksling. 3,5. timers, KAI-kursus **NYT**

Torsdag den 7. nov. kl. 18.30 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

12. Førstehjælp med erfa-udveksling, 6 timer, KAI-kursus

Søndag 10. nov. kl. 9.00 til 15.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

13. Stressforebyggelse. Motions indvirkning på- og forebyggelse af stress, 3 t, KAI-kursus

Mandag 11 nov. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

14. The Iceman – lær at flytte dine grænser, hvor tryghed er det bærende element. 3 timer

Tirsdag 12. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Hovedgade 92, 2730 Herlev

15. Idrætsskader - nej tak, 3 timer, tidl. DIF-kursus

Onsdag den 13. nov. kl. 19.00 - 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

16. Personlig udvikling som idrætstræner/ leder, 8 timer, KAI-kursus

Lørdag den 16. nov. kl. 9.00 til 17.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

17. Førstehjælp, tilpasset, sø og vandsport, 8 timer, KAI-kursus

Søndag den 17. nov. kl. 9.00 til 17.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

18. Sportspsykologi - værdibaseret træning og træningsmiljø. 3t. KAI- kursus - NYT

Mandag 18. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Lyngby Idrætsby, indgang ved svømmehal, Lundtoftevej 53, 2800 Lyngby

19. Kom stærkt videre efter skader, stress og traume, 3 timer, KAI-kursus

Mandag den 18. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Værløse

20. Organisering og motivation af frivillige, 3 timer, KAI Kursus

Tirsdag den 19. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Badmintonhallen, 1 sal NV lokalet, Gladsaxe Vej 200, 2860 Søborg

21. Talenttræning. Hvad er et talent og hvordan skabes der gode rammer - NYT

talentræning med børn og unge. 3,5 timer, KAI-kursus

Onsdag 20. nov. kl. 18.30 til ca. 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

22. Bestyrelsens ansvar, de formelle regler og pligter, forsikringer mm, 2½ timer, KAI-kursus

Torsdag den 21. nov. kl. 19.00 til 21.30

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

23. Idrætsmassage, 11 timer, KAI-kursus

Søndag den 24. nov. kl. 8.30 til ca. 20.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

24. Ernæring - træning, 3 timer, tidl. DIF-kursus

Mandag den 25. nov. 19.00 til 22.00

Kursussted: Rødovre Hallen, Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre

25. The Iceman – lær at flytte dine grænser, hvor tryghed er det bærende element. 3 timer.

Tirsdag 26. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød.

26. Skab det gode træningsmiljø. KAI-kursus, 3 timer. NYT

Onsdag 27. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

27. Styrketræning for ældre. 3 timer

Torsdag 28. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

28. Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus, 6 timer, KAI-kursus

Søndag 1. dec. kl. 9.00 til 15.00

Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

29 Effektiv ledelse af frivillige, 3 timer, KAI-kursus

Tirsdag 3. dec. Kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød