

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

1. Sportspsykologi - værdibaseret træning og træningsmiljø. **NYT**

Onsdag 25. feb. kl. 19.00 til 22.00

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

2. Stressreduktion med hjertekohærens. Sådan nedsætter du stressniveauet

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

Torsdag den 27. feb. kl. 19.00 til 22.00

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

3. Trænerrollen, når den er bedst. 5 timer. **NYT**

Lørdag den 1. marts. Kl. 10.00 -15.00

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

4. Idrætsmassage, 11 timer, KAI-kursus

Søndag en 2 marts. kl. 8.30 til ca. 19.00

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

5. Stressforebyggelse. Motions indvirkning på- og forebyggelse af stress, 3 timer

Mandag 3 marts 19.00 til 22.00

Kursussted: Rådhuset ligger på Stiager 2, 3500 Værløse

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

Torsdag 6. marts. 19.00 til 22.00

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

7. Styrketræning for børn og unge, 4,5 timer

Torsdag den 6. marts. kl. 19.00 til 22.00

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

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

Søndag den 9. marts. kl. 9.00 til 17.00

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

9. Bestyrelsens ansvar, de formelle regler og pligter, forsikringer mm, 2½ time

Mandag den 10. marts. kl. 19.00 til 21.30

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

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

Mandag den 10. marts. kl. 19.00 til 22.00

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

11. Ernæring - træning, 3 timer

Tirsdag den 11. marts 19.00 til 22.00

Kursussted: Bløvsrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

12. "Breath – Optimering af vejrtrækning for idrætsudøvere" **NYT**

Onsdag 12. marts. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Bløvsrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

13. Førstehjælp opfølgning med erfa-udveksling. 3,5. timers

Torsdag den 13. marts. kl. 18.30 til 22.00

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

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

Lørdag 15. marts. kl. 9.00 til 15.00

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

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

15. Idrætsmassage, 11 timer, KAI-kursus

Søndag den 16. marts. kl. 8.30 til ca. 20.00

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

16. Få flere deltagere og medlemmer - Workshop om rekruttering 3 timer

Mandag den 17. marts. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Rødovre Hallen, Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre

17. Fremtidens bestyrelsesarbejde, 3 timer, KAI-kursus

Tirsdag den 18. marts. kl. 19.00 til 22.00

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

18. Idrætsskader - nej tak, 3 timer, KAI-kursus. **NYT**

Onsdag den 19. marts kl. 19.00 - 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

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

Lørdag den 22. marts. kl. 9.00 til 17.00

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

20. Ernæring - træning, 3 timer

Tirsdag den 25. marts 19.00 til 22.00

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

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

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

Onsdag 26. marts. kl. 18.30 til ca. 22.00

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

22. Styrk økonomien i din klub

åres klubtilbud – inkl. bog med råd og vejledninger, **NYT**

Lørdag den 29. marts. kl. 9.30 til 15.30

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

23. Idrætsskader - nej tak, 3 timer, KAI-kursus, **NYT**

Mandag den 31. marts kl. 19.00 - 22.00

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

24. Bliv bevidst under pres - sådan bruger du dit potentiale optimalt! 3 timer. **NYT**

Onsdag den 2. april. kl. 19.00 til 22.00

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

25. Styrketræning for ældre. 3 timer

Torsdag 3. april. kl. 19.00 til 22.00

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

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

Lørdag 5. april. kl. 9.00 til 15.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

27. Idrætsmassage, opfølgning, 7 timer

Søndag 6. april. kl. 19.00 til 22.00

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

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

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

Onsdag den 9. april. kl. 19.00 til 22.00

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

29. 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

30. Effektiv ledelse af frivillige, 3 timer, KAI-kursus

Tirsdag 3. dec. Kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Bløvsrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød