

# Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

## 1. Idrætsmassage, 11 timer, KAI-kursus

Søndag den 25. februar kl. 8.30 til ca. 19.00

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

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

Tirsdag den 27. februar kl. 19.00 til 22.00

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

## 3. Fremtidens bestyrelsesarbejde, 3 timer, KAI-kursus

Tirsdag den 27. februar kl. 19.00 til 22.00

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

## 4. Motion og styrketræning for ældre. 3 timer, KAI-kursus, **Nyt og meget populært**

Onsdag den 28. februar kl. 19.00 til 22.00

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

## 5. Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus, 6 timer, KAI-kursus

Søndag den 3. marts kl. 9.00 til 15.00

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

## 6. Det gode træningsmiljø, KAI-kursus, 6 timer, KAI-kursus. **Nyt, efterspurgt emne**

Søndag den 3. marts kl. 10.00 til 15.00

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

## 7. Idræt for børn og unge, 4 timer, tidl. DIF-kursus

Mandag 4. marts. kl. 18.00 til ca. 22.00

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

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

Tirsdag 5. marts 19.00 til 22.00

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

## 9. Få flere deltagere og medlemmer - Workshop om rekruttering

Torsdag den 7. marts. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Mødelokale 4 i Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20, 2000 Frederiksberg

## 10. Trænerrollen, 5 timer, tidl. DIF – kursus

Lørdag den 9. marts. Kl. 10.00 -15.00

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

## 11. Førstehjælp, sø og vandsport, 8 timer, KAI-kursus

Søndag den 10. marts kl. 9.00 til 17.00

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

## 12. Styrketræning, 6 timer, tidl. DIF-kursus. **Øg din livskvalitet**

Søndag den 10. marts. kl. 10.00 til 16.00

Kursussted: Dybet, Herlev Byskole, Afd. Elverhøj, Ederlandsvej 23, 2730 Herlev

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

Tirsdag den 12. marts. kl. 19.00 til 22.00

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

## 14. Sportspsykologi. 3 timer, KAI-kursus

Onsdag den 13. marts. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Rådhuset, Stiager 2, 3500 Værløse

# Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

## **15. Ernæring - træning, 3 timer, tidl. DIF-kursus**

Onsdag den 13. marts 19.00 til 22.00

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

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

Lørdag den 16. marts kl. 9.00 til 17.00

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

## **17. Idrætsmassage, 11 timer, KAI-kursus**

Søndag den 17. marts. kl. 8.30 til ca. 20.00

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

## **18. Træningsplanlægning, 3½ timer, KAI-kursus**

Mandag den 18. marts. kl. 18.30 til 22.00

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

## **20. Bestyrelsens ansvar, de formelle regler, forsikringer mm, 2½ time, KAI-kursus**

Tirsdag den 19. marts kl. 19.00 til 22.00

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

## **21. Vinderpsyken - slip bekymringer, tankemylder og grublerier, 3 timer, Kai-kursus**

Torsdag 21.marts. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Gladsaxe

## **22. Relations ledelse, hvordan skaber vi bedre ledelse? 3 timer. KAI-kursus, NYT KURSUS**

Tirsdag 2.april 19.00 til 22.00

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

## **23. Idrætsskader – nej tak, 3 timer, tidl. DIF-kursus**

Onsdag 3. april kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

## **24. Sportspsykologi. 3 timer, KAI-kursus**

Torsdag den 4. april. kl. 19.00 til 22.00

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

## **25. Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus**

Lørdag den 6. april. kl. 9.00 til 15.00

Kursussted: Rådhuset, Stiager 2, 3500 Værløse

## **26. Effektiv ledelse af frivillige, 3 timer, KAI-kursus**

Mandag 8. april. Kl. 19.00 til 22.00

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

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

Tirsdag den 9. april kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

## **28. Konflikthåndtering, 3 timer, KAI-kursus. NYT**

Torsdag den 11. april kl. 19.00 til 22.00

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

## **29. Ernæring - træning, 3 timer, tidl. DIF-kursus**

Mandag den 15. april 19.00 til 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød