

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

1. Sportspsykologi - værdibaseret træning og træningsmiljø. NYT

Onsdag 22. okt. kl. 19.00 til 22.00

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

2. "Breath – Optimering af vejtrækning for idrætsudøvere"

Torsdag 23. okt. kl. 19.00 til 22.00

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

3. Idrætsmassage, 11 timer, KAI-kursus

Søndag en 26. oktober kl. 8.30 til ca. 19.00

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

4. Idrætsskader - nej tak, 3 timer, KAI-kursus. NYT

Mandag den 27. oktober kl. 19.00 - 22.00

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

5. Sportspsykologi – præstationsangst, ubehag og spændingsregulering, 3 timer NYT

Tirsdag den 28. okt. kl. 19.00 til 22.00

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

6. Fremtidens bestyrelsesarbejde, 3 timer, KAI-kursus

Torsdag den 30. oktober. kl. 19.00 til 22.00

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

7. Personlig udvikling som idrætstræner/ leder, 8 timer

Lørdag den 9. marts. kl. 9.00 til 17.00

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

8. Trænerrollen, når den er bedst. 5 timer. NYT

Søndag den 2. november. Kl. 10.00 -15.00

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

9. Ernæring - Energioptimering til hverdag og til konkurrence.

Hvordan sikres en kost, om giver overskud i træning og til konkurrence? 3 timer. NYT

Mandag den 3. nov. 19.00 til 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

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

Onsdag den 5. november. kl. 19.00 til 22.00

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

11. EFFEKTIV MARKEDSFØRING MED SKARPE FACEBOOKBEGIVENHEDER, 3 timer. NYT

Torsdag den 6. november. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Rødovre Hallen, Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre

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

Mandag 10. november 19.00 til 22.00

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

13. Vejen til den gode præstation - At kunne stå for presset, 3 timer. NYT

Tirsdag den 11. november kl. 19.00 til 22.00

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

Gratis deltagelse i idrætsskurser i Region Hovedstaden

14. Stressreduktion med hjertekohærens. Sådan nedsætter du stressniveauet i idrætsliv, privatliv og i arbejdes- og studieliv. 3 timer

Onsdag den 27. feb. kl. 19.00 til 22.00

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

15. Idrætsskader - nej tak, 3 timer, KAI-kursus. NYT

Torsdag den 13. november kl. 19.00 - 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

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

Lørdag 15. nov. kl. 9.00 til 15.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

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

Søndag den 6. november kl. 10.00 til 14.30

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

18. Talenttræning. Hvad er et talent og hvordan skabes der gode rammer for talenttræning med børn og unge. 3,5 timer, KAI-kursus. NYT

Onsdag 19.00. november kl. 18.30 til ca. 22.00

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

19. Organisering og motivation af frivillige, 3 timer

Onsdag den 19. november. kl. 19.00 til 22.00

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

20. Førstehjælp opfølgning med erfa-udveksling. 3. timers.

Torsdag den 20. november kl. 18.30 til 22.00

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

21. Førstehjælp, tilpasset, sø og vandsport, 8 timer

Søndag den 23. november kl. 9.00 til 17.00

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

22 Bestyrelsens ansvar, de formelle regler og pligter, forsikringer mm, 2½ timer

Mandag den 24. november. kl. 19.00 til 21.30

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

23. Motion og styrketræning for ældre. 3 timer. NYT

Tirsdag 25. nov. kl. 19.00 til 22.00

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

24. Mental styrketræning og coaching. 3 timer NYT

Onsdag 26. nov. kl. 19.00 til 22.00

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

25. Ernæring - Energioptimering til hverdag og til konkurrence.

Hvordan sikres en kost, som giver overskud i træning og til konkurrence? 3 timer. NYT

Torsdag den 27. november 19.00 til 22.00

Kursussted: Rådhuset ligger på Stiager 2, 3500 Værløse

26. Idrætsmassage, 11 timer, KAI-kursus

Søndag den 30. nov. kl. 8.30 til ca. 20.00

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

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

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

Mandag 1. december kl. 19.00 til 22.00

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

28. Bliv bevidst under pres - sådan bruger du dit potentiale optimalt! 3 timer

Onsdag den 3. december. kl. 19.00 til 22.00

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