

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

Efterår 2026

1. Talenttræning. Hvad er et talent og hvordan skabes der gode rammer for talenttræning med børn og unge. 4 timer,
Onsdag den 21. oktober kl. 18.00 til 22.00
Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
2. Mental styrketræning og coaching trin 1. 3 timer
Torsdag den 22. oktober kl. 19.00 til 22.00
Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
3. Førstehjælp, idræt tilpasset, sø og vandsport, 8 timer
Søndag den 25. oktober kl. 9.00 til 17.00
Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
4. Fremtidens bestyrelsesarbejde, 3 timer, KAI-kursus
Mandag den 26. oktober. kl. 19.00 til 22.00
Kursussted: Badmintonhallen, 1 sal NV lokalet, Gladsaxe Vej 200, 2860 Søborg
5. Styrketræning for børn og unge, 4 timer
Mandag den 26. oktober kl. 18.00 til 22.00
Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød
6. "Breath – Optimering af vejtrækning for idrætsudøvere"
Tirsdag 27. oktober kl. 19.00 til 22.00
Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
7. Personlig udvikling som idrætstræner/ leder, 7 timer
Søndag den 1. november. kl. 9.00 til 16.00
Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
8. Sportpsykologi – præstationsangst, ubehag og spændingsregulering, 3,5 timer
Onsdag 4. november kl. 18.30 til 22.00
Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
9. Trænerrollen, når den er bedst. 5 timer
Søndag den 8. november. Kl. 10.00 -15.00
Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
10. Organisering og motivation af frivillige, 3 timer, KAI Kursus
Mandag den 9. november. kl. 19.00 til 22.00
Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92 b, 2730 Herlev
11. FLOW, fokus og præstation i idræt og fritidsliv. 3 timer
Tirsdag den 10. november KL 19.00 til 22.00
Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92 b, 2730 Herlev
12. Ernæring - Energioptimering til hverdag og til konkurrence. Hvordan sikres en kost, om giver overskud i træning og til konkurrence? 3 timer. **NYT**
Onsdag den 11. nov. 19.00 til 22.00
Kursussted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92 b, 2730 Herlev
13. Idrætsskader - nej tak, 3 timer, KAI-kursus
Torsdag den 12. november kl. 19.00 - 22.00
Kursussted: Badmintonhallen, 1 sal NV lokalet, Gladsaxe Vej 200, 2860 Søborg

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

Efterår 2026

14. Førstehjælp, idræsttilpasset. 6. timers

Lørdag den 14. november kl. 9.00 til 15.00

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

15. Idrætsmassage, 11 timer

Søndag den 15. november kl. 8.30 til ca. 19.00.

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

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

Mandag den 16. nov.. kl. 19.00 til 21.30

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

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

Tirsdag den 17. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Rødovre Hallen, Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre

18. Sportpsykologi - værdibaseret træning og træningsmiljø

Onsdag den 18. november kl. 19.00 til 22.00

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

19. Præstér når det gælder. 3 timer. **NYT**

Torsdag 19. november 19.30 til 21.30

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

20. Idrætsmassage, 11 timer

Søndag den 22. november kl. 8.30 til ca. 20.00

Kursus sted: Herlev Gamle Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev

21. Kom stærkt videre efter skader, stress og traume

Mandag 23. november kl. 19.00 til 22.00

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

22. Mental styrketræning og coaching trin 2. 3 timer **NYT**

Mandag 23. nov. kl. 19.00 til 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød

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

Tirsdag 24. nov. 19.00 til 22.00

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

24. Stresshåndtering med hjertekohærens i idræt og privatliv

Onsdag 25. nov. kl. 19.00 til 22.00

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

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

Torsdag 26. nov. Kl. 19.00 til 22.00

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

26. Motion og styrketræning for ældre. 3 timer **NYT**

Torsdag 26. nov. kl. kl. 19.00 til 22.00

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

27. Idrætsmassage opfølgning, 7 timer

Lørdag den 28. nov. kl. 8.30 til ca. 20.00

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

Gratis deltagelse i idrætskurser i Region Hovedstaden

Efterår 2026

28. Førstehjælp, idræt tilpasset, sø og vandsport, 8 timer

Søndag den 29. november kl. 9.00 til 17.00

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

29. Ernæring - Energioptimering til hverdag og til konkurrence. Hvordan sikres en kost, som giver overskud i træning og til konkurrence? 3 timer

Mandag den 30. nov. 19.00 til 22.00

Kursussted: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød