



## Indbydelse til Dansk Orienterings-Forbunds Hjælpetræneruddannelse for unge

Som hjælpetræner kan du være med til at skabe et sjovt, udfordrende og lærerigt træningsmiljø for andre børn og unge. Måske har du lyst til at give en hånd med til klubbens børnetræning? Være træner på et ungdomskursus? Eller stå for dele af træningen på dit eget hold? Med en hjælpetræneruddannelse bliver du godt klædt på til dette.

På uddannelsen får du grundlæggende viden om trænerrollen og det gode træningsmiljø samt praktisk erfaring med vigtige hjælpetræneropgaver. Fx lærer du at holde en god instruktion, at lave sjov og legende opvarmning samt at skygge andre børn og unge. Der vil være masser af praktiske øvelser med de andre unge på uddannelsen.

**Målgruppen** er unge i alderen 15-25 år - både nuværende og fremtidige hjælpetrænere og andre unge med interesse for trænerrollen. Uddannelsen er også relevant for unge holdtrænere, som vil have ny inspiration.

### **Tid og sted**

Uddannelsen foregår over to aftner:

Torsdag den 19. august kl. 17.30-21.30

Torsdag den 2. september kl. 17.30-21.30

Ved Horsens OK's klubhus (Åbjergskovvej 6, 8700 Horsens)

### **Praktisk**

Vi kommer til at være ude og være aktive. Så mød op i træningstøj.

### **Pris**

300 kr. pr deltager.

### **Forplejning**

Der vil være let forplejning (fx sandwich) begge aftner.

### **Tilmelding**

Via o-service senest mandag den 16. august.

### **Underviser**

Emma Klingenberg, TBU-konsulent, Dansk Orienterings-Forbund ([emk@do-f.dk](mailto:emk@do-f.dk) eller 29675962)