

INBJUDAN



Leda idrottsverksamhet för 65+

Kursen "Leda idrottsverksamhet för 65+" är RF-SISUs utbildning och vänder sig till dig som ska leda verksamhet för målgruppen 65+. Utbildningen är digital. Efter kursen ska deltagaren känna sig trygg och motiverad att leda pass som både inspirerar och tar hänsyn till målgruppens behov och förutsättningar.

Vi inleder kursen med en gemensam digital träff för att säkerställa att alla kommer igång med den digitala lärplattformen. Du disponerar sedan själv din tid för dina studier i den digitala plattformen som beräknas ta ca 3-4 timmar, fram till den avslutande träffen. På den avslutande träffen byter vi erfarenheter och tankar som dykt upp under kursens gång.

Målgrupp

Ledare för 65+: Du som redan leder eller vill börja leda träning för seniorer 65+.

Aktiva 65+: Aktiva seniorer som vill fördjupa sin kunskap och utveckla sin förståelse för hur träning kan anpassas till ålderns behov.

Syfte och mål

Ge ökad kunskap och praktiska verktyg för att kunna planera och genomföra inspirerande träningspass som är anpassade för målgruppen.

Upplägg

- Digital uppstartsträff via Zoom, 19 okt kl. 18.00-19.00.
- Digitala självstudier i eget tempo mellan 20 okt- 8 nov. Länk till lärplattformen skickas separat.
- Digital träff via Zoom, 9 nov kl. 17.00-20.00.

Information



19/10 uppstart, 9/11 avslutning



18.00-19.00 (digital), 17.00-20.00 (digitalt)



Anmälan görs senast 11 oktober via:
[Idrottens Utbildningsplattform \(IUP\).](#)



300 kr



Kontakt: Hanna Käld, 08-699 65 31
hanna.kald@danssport.se



Utbildare: Maria Ståhl, 08-699 62 66
maria.stahl@rfsisu.se

OBS! Freja ID+ behövs för att logga in i lärplattformen. Kallelsen till webbsidan skickas ut ca 2-3 dagar innan utbildningen startar.

Leda idrottsverksamhet för 65+

Utbildningen är utformad för att upplevas lättsam, enkel och flexibel i tre avsnitt:

1

Kropp och knopp

Ett avsnitt som tar upp vad som händer i kroppen när den åldras. Att kropp och knopp hänger ihop och själva sambandet mellan fysisk och mental hälsa. I avsnittet lyfts också vikten av att se och möta hela människan utifrån ett holistiskt perspektiv.

2

Fysisk aktivitet för träning och välmående

Ett avsnitt som tar upp vad fysisk aktivitet och träning innebär och dess effekt på välmående samt vilka rekommendationer som råder. Avsnittet tar även upp baskunskap kring de fysiska områdena kondition, balans och styrketräning. Avsnittet lyfter också vikten av att anpassa träningen för respektive individ samt förslag på övningar.

3

Ledarrollen

Ett avsnitt som tar upp ledarens betydelse och sammanhang i en idrottsförening och vikten av ett medvetet arbets- och förhållningssätt. Avsnittet tar upp grundläggande kunskap om vad ett gott värdskap och bemötande innebär samt vad som påverkar motivation. Till sist lyfts även betydelsen av att våga prata och möta det svåra samt hur en förening och grupp kan inkludera och rekrytera fler att engagera sig i en förening.



Anmälan för deltagare till utbildningen sker senast 11 oktober, i [Idrottens Utbildningsplattform \(IUP\)](#).

*Samarbete mellan Svenska
Danssportförbundet och RF-SISU*

