



# Teleidrettens kurstilbud Våren 2009



Kurs	Beskrivelse	Dato	Sted	Målgruppa
<b>Kosthold og ernæring</b>	Hva bør du som idrettsutøver spise. I det daglige, før og under konkurranse?	4.2-09	Fritidsparken Skien	Trenere, leder, aktive og lærere.
<b>Idrettsskade</b>	Temaer i kurset: - Hvorfor oppstår skade - Forebygging av skader - De vanlige skadene - Straks hjelp, hva gjør vi når skade oppstår - Behandling - Opptrening - Innføring taping	11.2-09	Fritidsparken Skien	Trenere, leder, aktive og lærere.
<b>Økonomistyring og regnskap DEL 1 og DEL 2</b>	2 moduler à 4 timer, lover, regler og retningslinjer for økonomistyring i klubben.	26.2-09 og 5.3-09	Idrettens Hus Porsgrunn	Alle med økonomiansvar i klubben, og andre som vil lære.
<b>Basistrening</b>	Et praktisk kurs hvor det blir mye aktivitet. Kurset vil ha fokus på basisferdigheter, styrke, spenst, koordinasjon, hurtighet og utholdenhet.	3.3-09	Skien	For alle, trenere, aktive, lærere.
<b>Aktivitetslederkurs barneidrett</b>	Grunnleggende utdanning for alle som jobber med aktivitet for barn. Spesielt viktig for instruktører i barneidrettskolene.	7-8.3-09	Vinje	For alle som driver med aktivitet for barn.
<b>Møteledelse</b>	Idrettens møtetyper. Faser i et møte, hersketeknikker, dialogferdigheter, sakslister, referater, å styre et møte.	12.3-09	Bø	Alle tillitsvalgte i alle typer organisasjoner.
<b>Idrettens rammebetingelser</b>	Det koster penger å drive et idrettslag. Klubber og lag bør ha oversikt over kilder hvor en kan få tak i midler. Gå ikke glipp av dette kurset.	17.3-09	Bø	For alle som er engasjert i idretten.





# Teleidrettens kurstilbud Våren 2009



Kurs	Beskrivelse	Dato	Sted	Målgruppe
<b>Sponsorkurs</b>	Hvordan selge din klubb, hvordan skaffe sponsorkroner inn til ditt idrettslag. Det er mye sponsorkroner "der ute", lær hvordan du best mulig skal få tak i dem.	25.3-09	Fritidsparken Skien	Alle som er involvert i organisasjonslivet.
<b>Lover, regler og retningslinjer</b>	Bli kjent med idrettens regelverk og retningslinjer. Her får du innsikt.	21.4-09	Idrettens hus Porsgrunn	For deg med verv i idretten. Studenter, lærere. Idrettsfag.
<b>Anlegg generelt</b>	Hvordan går du frem når din klubb skal bygge anlegg. Her får du innsikt i fremgangsmåter, vedlikehold og spillemidler.	22.4-09	Fritidsparken Skien	For alle som går med tanker om rehabilitering eller nybygg av anlegg.
<b>Klubb utvikling</b>	Startmøte. En prosess hvor vi gir klubben et løft og hjelper den videre. Vi setter på plass en handlingsplan. Prosessen kjøres av en utdannet klubbguide.	Fortløpende	I din klubb	For absolutt alle idrettslag som ønsker å komme seg et hakk videre.

Alle kurs i regi av Telemark Idrettskrets er gratis  
for våre medlemmer og klubber.

For påmelding, informasjon eller spørsmål, ta kontakt:

## Telemark Idrettskrets

Kjetil Haugersveen - tlf. 419 00 129

Mail: [kjetil.haugersveen@idrettsforbundet.no](mailto:kjetil.haugersveen@idrettsforbundet.no)

[www.teleidretten.no](http://www.teleidretten.no)

