



## Indbydelse til Idræt for 50+

**Kurset er målrettet til Taekwondo instruktører der træner elever der er 50+ eller selv er det.**

**Medbring:** Papir, skriveredskaber, Do-bok, DTaF-pas hvis man har det.

**Program:** Gennemgås ved kursusstart.

**Kvittering:** Kvittering fås ved tilmeldingen

<b>Sted</b>	Roskilde Taekwondo Klub, Københavnsvej 106H 4000 Roskilde
<b>Tidspunkt</b>	<b>Lørdag den 29. april 2023</b> kl. 10.00 – 17.30
<b>Kursusindhold</b>	På dette kursus vil vi se på de biologiske forandringer der vil sker med vores krop når vi bliver ældre og hvordan vi kan træne kroppen optimalt i forhold til disse biologiske forandringer. Gruppearbejde og praktisk træning vil forekomme. Kurset bliver holdt på DIF's træner 2 niveau.
<b>Kursuskrav</b>	Alle der er 15 år og har gennemgået træner 1 uddannelsen eller lignende kan deltage.
<b>Pris pr. deltager</b>	<b>450 kr.</b> (heri er indregnet: mad og undervisningsmateriale.)
<b>Max. antal deltagere</b>	25
<b>Tilmelding + kontaktperson</b>	Der tilmeldes via forbundets hjemmeside via klubadministrator Kontaktperson: Lars Arnum <a href="mailto:uddannelse_Arnum@taekwondodenmark.dk">uddannelse_Arnum@taekwondodenmark.dk</a> <a href="http://www.taekwondo.dk/arrangementer.asp">http://www.taekwondo.dk/arrangementer.asp</a>  Husk at oplyse <b>E-mailadresse på eleven</b> og gøre opmærksom på hvis der evt. er speciale forhold omkring mad.
<b>E-læring</b>	Ingen – kom som du er.
<b>Sidste tilmelding</b>	<b>1. april 2023</b>
<b>Afmelding</b>	Ved afmelding <b>inden</b> tilmeldingsfrist, tilbagebetales 100% af deltagergebyr. Ved afmelding <b>efter</b> sidste tilmelding og frem til <b>1 uge før afholdelse</b> , tilbagebetales 50% af tilmeldingsgebyr. Ved afmelding <b>senere end 1 uge før afholdelse</b> , er der ingen tilbagebetaling.
<b>Bekræftelse</b>	Fås ved tilmeldingen



**Bemærk!**

*Dette er et pilotkursus. Vi har flere og flere elever der kommer op i årene. Det er de mest stabile elever og derfor skal vi holde på dem.*

*Dette kursus giver indblik i den nyeste forskning på området, samt bud på træningsmetoder og principper for de elever der har rundet 50+.*

*Vær med til at forme kurset for de næste generationer.*

