



Ni välkomnas varmt till

Utbildning & Trivselmiddag

27 – 28 Jan 2018 på Vilsta, Eskilstuna

Kom och få inspiration, utbildning och få mötas under trevliga former i dagarna 2.

SOF´s utbildningar är uppdelad i två ”spår”, där du själv kan välja de pass som du tycker verkar mest intressant. Det finns ett spår för Bredd och Motion och ett block med Banläggning, där de som anmäler sig får nya banlägningsboken (värde 265 kr).

SOFT anordnar samma helg och på samma plats en barntränarutbildning BTU, som alla sörmlänningar självklart också kan anmäla sig till. Mer info finns här:

<http://www.svenskorientering.se/Utbildning/tranarutbildningar/>

Bredd och motion

Innehållet i utbildningen:

- Bredd och motion - varför och vad?
- Hur planerar, marknadsför och genomför man en nybörjarkurs för vuxna?
- Hur behåller och attraherar föreningen vuxna nybörjare?
- Hur skapar man en bredd- och motionsverksamhet?

Det här får kursdeltagarna med sig:

- Fullständigt presentationsmaterial för att hålla en nybörjarkurs för vuxna
- Användarhandledning för att hålla nybörjarkursen
- Diverse mallar som behövs före, under och efter kursen.

Erfarna utbildare från tränarakademin kompletterade med antingen Linnea eller Susanne från SOFT håller i kursen.

Banläggning

Kursen riktar sig mot de som vill prova på banläggning, som kanske lagt några träningar tidigare men som vill utvecklas och på sikt vara banläggare på en nationell tävling. Inga krav på förkunskaper! I mån av tid går vi igenom diverse banlägningsprogram.

Utbildare är Lisa Andersson och Martin Jansson. Obs! Kursen är en endagskurs, endast lördag.

Därutöver kommer vi att låta oss inspireras av Eje Andersson eller Susanne från SOFT och få veta mer om arbetet med markfrågorna.

Det kommer att finnas utrymme för lite egen träning, se programmet nedan.

Vi kommer också att informera om och ge er lite nytt och krytt från Svenska Orienteringsförbundet.

Utbildningen och SOF middagen på lördagskvällen är kostnadsfria!

Drycker kan införskaffas i baren och betalas av var och en själv.

För övernattnig hänvisar vi till Vilsta sporthotell

Bokning: [016-51 30 80](tel:016-513080) Fax: 016-51 30 86

E-post: bokning@vilstasport hotell.se

Vid bokning uppge Sörmlands Orientering så får du grupp-pris

Välkomna hälsar styrelsen i Sörmlands Orienteringsförbund!

Anmälan snaras och helst före den 19 dec 2017, till fred.ahlund@gmail.com

Vi förbehåller oss rätten att debitera en avbokningsavgift på 250 kr/pers vid avbokningar efter den 8 jan 2018.

**Lördagen den 27 jan 2018 Preliminärt program
Ankomstregistrering och Kaffe serveras från kl.09.00.**

<p>9.30 Info från SOF</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kartnormer, kartgrupp ● Nytt från SOFT konferensen 2017 ● Tävling mm. ● Ekonomi, budget 	
Bredd och Motion	Banläggning
<p>10.30-12.00 Utbildning 12-13 Lunch 13-17.30 Utbildning</p> <p>Egen tid för motion mm, bastu 19.30 Gemensam middag</p>	<p>10.30-12.00 Utbildning 12-13 Lunch 13-17 Utbildning</p> <p>Egen tid för motion mm, bastu 19.30 Gemensam middag</p>

Söndagen den 28 jan 2018, Preliminärt program

Bredd och motion	
<p>9.00-10.45 Utbildning</p> <p>10.45-12.00 Kartpromenad</p> <p>12-13 Lunch</p> <p>13-15 Markfrågor, Eje Andersson/Susanne</p> <p>15 Kaffe</p> <p>Avslutning</p>	