

Ung Ledarhelg med **Vattenpolo!**



Temat på helgen kommer att vara en introduktion till Vattenpolo och hur du kan starta upp det i din förening. Du kommer också få med dig bra övningar som du kan använda i din verksamhet oavsett simidrott, både polo och övningar för alla simidrotterna.

- När och var:** 25-26 november i Linköpings nya arena.
- För vem?** Unga ledare som är nyfiken på vattenpolo & nya övningar du kan använda i ditt ledarskap oavsett simidrott.
- Anmälan:** På [kursens anmälningssida](#) senast måndag 13/11.
- Kostnad:** **GRATIS!!!** Resan betalar du själv. All mat och boende ingår från lördag lunch till söndag lunch. Ange ev. allergier i anmälan.
- Boende:** I Scoutstuga tillsammans med alla deltagare. Mer info kommer. Du anger om du vill ha boende eller ej i anmälan.

Preliminärt program:

Lördag:

- 12.00 – Samling med lunch på Arenan
- 13.00 – Introduktion och Teori i konferensrummet
- 15.00 – Praktiska grundövningar för Polo
- 16.30 – Paus & fika
- 17.00 – Skadefri och Effektiv simning
- 18.30 – Avslut på dagen
- 19.00 – Middag och sen promenad till boendet.
- 20.00 – Utbyte av erfarenheter

Söndag:

- 08.00 – Frukost
- 09.00 – Fortsättning och repetition Poloövningar
- 10.00 – Matcher
- 12.00 – Summering, frågor och avslut
- 13.00 – Gemensam lunch och sen hemfärd.

- Mer info:** Ges av Fredrik Isberg på mail fredrik.isberg@svensksimidrott.se, eller telefon 010-459 03 25.



**ÖSTSVENSKA
SIMFÖRBUNDET
2014**



**SVENSK
SIMIDROTT**