

# UTBILDNINGSVECKA IF GÖTA 2021 VECKA 35

Idrott är så mycket mer än bara träningen. Utbildning för aktiva, föräldrar och ledare är minst lika viktig och därför kommer vi under v. 35 introducera vi en utbildningsvecka i samband med ordinarie träning. Nedan kan du se vad som gäller för din grupp.

## Måndag kl. 18.00-19.30

Vilka: Grupp 2008  
Ämne: **Resultat- och prestationsinriktade idrottsmiljöer**  
Utbildare: Malin Elfman, RF-SISU Värmland  
Plats: Våxnäshallen

## Tisdag kl. 18.00-19.30

Vilka: Grupp 2009  
Ämne: **Idrott och ideal**  
Utbildare: En lärgrupp med Madde, IF Göta och Emma Gustafsson, RF-SISU Värmland  
Plats: Våxnäshallen

## Onsdag kl. 18.00-19.30

Vilka: Grupp 2007-2004  
Ämne: **Idrott och ideal**  
Utbildare: En lärgrupp med David Hanley och Emma Gustafsson, RF-SISU Värmland  
Plats: Våxnäshallen

## Fredag kl. 17.00-18.30

Vilka: Grupp 2011  
Ämne: **Världens bästa idrottskompis**  
Utbildare: Teambuilding med träningsgruppens egna ledare  
Plats: Tingvalla IP

## Fredag kl. 17.00-18.30

Vilka: Grupp 2010  
Ämne: **Hjärnan, kroppen, maten och sömnen - sociala medier!**  
Utbildare: En lärgrupp med Madde, IF Göta och Emma Gustafsson, RF-SISU Värmland  
Plats: Våxnäshallen

## Antidopingsnack

Vilka: Grupp 2007-2004  
Gå igenom steg 1-6 på webbutbildningen **Vaccinera klubben – Antidopingsnack.**  
<https://www.vaccineraklubben.se/Antidopingsnack/>  
Diskutera frågorna i anslutning till nästa träning med hjälp av er ledare.

## Kostföreläsning

Vilka: Alla grupper från 12 år (inkl. föräldrar)  
Ämne: Kostföreläsning  
Utbildare: Marina Sjöberg  
Plats: Inspelad digital föreläsning.  
Länken skickas ut 30/8 och den är öppen måndag - söndag



**IF GÖTA  
KARLSTAD**



**Värmland**

