



Utbildning Rörelseförståelse - Västerås

Rörelseförståelse – grunden till alla idrotter!

Vill du som ledare få ökad kunskap och verktyg för att genomföra mer inkluderande träningar där de aktiva vill, vågar och kan delta i träningen och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar inte bara fysiskt, utan även socialt, psykiskt och idrottsligt?

Rörelseförståelse är ett helhetssyn på fysisk aktivitet där målet är att fler ska röra på sig hela livet. Genom att utgå från rörelseförståelse ges de aktiva möjlighet att utvecklas och utmanas utifrån sina egna förutsättningar och förmåga vilket bidrar till en positiv upplevelse av fysisk aktivitet, ökad motivation och tryggare idrottsmiljöer.

Utbildningen riktar sig till dig som ledare, tränare, styrelsemedlem eller annan roll, oavsett idrott, som möter aktiva och leder idrottsaktiviteter för alla nivåer och åldrar.

Är ni minst 5 personer från samma förening så kan ni söka projektstöd Rörelseförståelse idrottsförening. Då får föreningen en aktivitetsväska med material som främjar grundmotoriska rörelser. Ni söker stödet i IdrottOnline. Utbildningen kommer vara i Västerås, information om plats kommer.

Varmt välkommen med din anmälan!

Tid, datum och plats

Datum: Onsdag 17 septmeber 2025

Tid: Kl 17.30-20.00

Plats: Västerås

Vi bjuder på kaffe och smörgås, vänligen ange eventuell specialkost i anmälan.

► Anmäl dig här senast 10/9 2025!

Kontaktperson

Sara Frejd
RF-SISU Västmanland
sara.frejd@rfsisu.se
alt tel. 0703-29 40 71



Västmanland