

Välkommen till en ledarboost med fokus 65+ träning i Stockholm.

Detta är för dig som vill eller redan coachar/tränar/leder seniorträning. Under helgen får vi chans att ta del av RFs material och hur vi ska jobba med detta inom triathlon på ett långsiktigt och hållbart sätt. Föreläsning med Regina Hedström om kroppens åldrande, triathlonträning för äldre samt work shop om hur Svensk Triathlon ska jobba vidare mot denna målgrupp. Inga förkunskaper krävs.

Ledarboosten kostar 2000kr/person (2500kr med enkelrum), då ingår föreläsningar, work shop, boende lördag – söndag Scandic Downtown Camper, fika, lunch, middag på lördag, frukost på söndag. Behöver man inget boende kostar helgen 1500kr.

Riksidrottsförbundet gör en satsning mot 65 + och Ledarboosten subventioneras med hjälp av RF-stöd och triathlonföreningar kan ansöka om Projektstöd för ledarboosten i Idrottonline, [läs mer här»»»](#)

Preliminärt program:

Lördag 5 april

09:30 Fika och samling vid konferensen Scandic Downtown Camper

10:00 Föreläsning träning 65+ med Regina Hedström

13:00 Lunch

14:00 Föreläsning triathlon och träning 65+

19:00 Middag

Söndag 6 april

09:00 Work Shop – Triathlon och 65+

11:00 Avslut innan lunch

[Anmäl dig här»»»](#)

Sista dagen för anmälan 2 mars.

Vid frågor kontakta vår idrottskonsulent Åsa Annerstedt på mail:

asa.annerstedt@svensktriathlon.org