



Indbydelse til hjælpe/unge træner kursus lørdag den 28. februar 2026

Taekwondo Life Academy indbyder til **TLA's hjælpe/unge trænerkursus** i Hadsten i FTK' lokaler, Hadbjergvej 12, 8370 Hadsten.

Du har lyst til at kaste dig ud i trænergæringen, er det kurset til dig. Hvilke redskaber skal der til for at skabe en god træning. Hvordan opbygger du den optimale motiverede træning. Disse ting vil vi gennemgå i kurset i en blanding af både teori og praksis.

- Hvilke redskaber skal der til for at skabe en god træning?
- Hvordan opbygger du en rigtig træning?
- Optimale motiverede træning?

Disse emner og andet vil vi gennemgå på kurset i en blanding af teori og praksis.

Kursusgebyr: kr. 300,- inklusive frugt og drikke, der skal være min. 12 deltagere, **tilmelding senest 16. februar 2026** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer.

08.30 **Ankomst og morgenkaffe**

09.00 **Velkommen**

- fysiske og psykiske udvikling
- Træningsplanlægning
- Motivation og glæden ved Taekwondo
- Praktik i salen

13.00 **Bad og omklædning og evaluering på dagen**

Medbring: Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

Målgruppe: Alle Taekwondo udøvere.

Kursusinstruktør: Carsten Stigers 7. Dan og Momme Knutzen 9. Dan