

# HåndboldNØRDERI

## Koordinationstræning & sundhed og ernæring

For U13 - senior trænere + ungdomsspillere og deres forældre

Et samarbejde mellem JHF kreds 7 og Ribe HK



Bliv inspireret af Torben Nielsen, når han viser **koordinationstræningsøvelser** med Ribe HK's U17/U19 drenge og herre seniorspillere.

Efterfølgende Giver Torben et oplæg om **sundhed og ernæring** for "unge" håndboldspillere. Inviter gerne ungdomsspillere og forældre med til denne del af kurset.

Torben Nielsen er universitetsuddannet inden for idræt og sundhed, fitness og træning. Han har gennem 25 år undervist på fysioterapeutuddannelsen i Esbjerg. Har sideløbende været ansvarlig for den fysiske træning gennem en årrække i bl.a. EFB og Team Esbjerg. Siden 2021 har Torben Nielsen fysisk træner for Ribe-Esbjerg HH.

**Dato:** lørdag den 20. august kl. 10.30-14.00

**Sted:** Ribe Fritidscenter

### Program

Kl. 10.30-12.00 koordinationstræning (hal 3)

Kl. 13.00-14.00 oplæg om sundhed og ernæring (Multisalen)

### Pris

- Pris for hele kurset inkl. sandwich og vand er kr. 400,00.
- Pris for første del (koordinationsøvelser) kr. 300,00
- Pris for anden del (sundhed og ernæring) kr. 50,00

### Tilmelding

Tilmelding i HåndOffice kursus nr. 4411 eller i håndboldapp'en.

Sidste tilmeldingsfrist er den 14. august 2022

### Spørgsmål

Spørgsmål til kurset rettes til foreningskonsulent

Claus Rosenbom-Jessen, mail [cro@dhf.dk](mailto:cro@dhf.dk), tlf. 2126 2891.

### Vel mødt

JHF kreds 7 & Ribe HK

