

Datum och plats

STARTDATUM

29 november, kl. 18.00

SLUTDATUM

1 december, kl. 16.00

KURSPLATS

Tylebäck kursgård och
FMTS, Halmstad

KURSCHEF

Mj P Kriborg, LSS

ANSÖKAN

Ansökan sker via "Mina
sidor" på Försvarutbildarnas
hemsida senast **191115**.



INBJUDAN TILL KURSEN

Fysiskt stridsvärde i

Halmstad 191129--1201

Personalens fysiska stridsvärde har stor betydelse för förbandens möjligheter att kunna lösa förelagda uppgifter.

Denna kurs är ett viktigt led i att utbilda förbandschefer, stabsmedlemmar, soldater, instruktörer och medlemmar/funktionärer i frivilliga försvarsorganisationer i ämnet fysiskt stridsvärde.

VAD FÅR DU LÄRA DIG

Kursens innehåll i stort:

- Fysiskt stridsvärde – vad är det?
- Kondition och styrka
- Näringslära
- Kost och vätska
- Microträning/BRAK
- Tester (multitest styrka, löptest och beeptest)
- Träningsplanering

VILKA KAN SÖKA

Denna kurs är ett viktigt led i att utbilda förbandschefer, stabsmedlemmar, soldater, instruktörer och medlemmar/funktionärer i frivilliga försvarsorganisationer i ämnet fysiskt stridsvärde (exempelvis ungdomsledare).

Kursansökan görs på Min medlemssida, som Du finner via hemsidan.

VILL DU VETA MER

C-Å Henriksson, 070-3001579 alt cahenriksson@hotmail.com

Varmt välkomna!

Försvarsutbildarna Göteborg