

# INBJUDAN TILL PEP-TALKS FOR COACHES

NYA GREPP OCH PERSPEKTIV FÖR ATT  
ÖKA BARNNS LUST OCH FÖRMÅGA ATT IDROTTA



Plats: Umeå Energi Arena Vatten

Anmäl dig här senast 31/8

Pris: Ingen kostnad för föreningsledare

Under årets Change the game dagar 13-15 september i Umeå så arrangerar vi en särskild kväll för föreningsledare. Vi erbjuder då en anpassad introduktion i physical literacy och hur man använder det i praktiken i form av programmet "Movement preparation."

Programmet är nytt sätt att bedriva allsidig, rolig träning och förbereda utövare inför träning eller tävling så att de presterar bättre samtidigt som de blir mer tåliga, både mentalt och fysiskt, och därmed minskar risken för skador. Varmt välkomna till en peppande och ögonöppnande kväll!

**Torsdag 13/9, kl 18.00–20.00**

**17:30** Dörrarna öppnas

**18.00** Inledning

**18.10** Introduktion Physical literacy och praktisk genomgång "Movement preparation" med Dean Kriellaars

**19.50** Avslutning



## DR DEAN KRIELLAARS (CAN)

Expert på physical literacy och en av världens främsta ambassadörer på detta nya koncept för fysiskt aktivitet. Dean brinner för att sprida budskapet om rörelserikedom och att bekämpa den epidemi av inaktivitet som sprider sig snabbt. Verksam vid University of Manitoba, väl anlitad talare världen över och har utvecklat många metoder och program som används brett i Kanada. Är även fysisk rådgivare åt Cirque de Soleil som har över 1500 artister från 55 länder.

Detta arrangemang möjliggörs genom särskild satsning från SISU Idrottsutbildarna och Umeå Fritid.

[WWW.CHANGETHEGAMEUMEA.SE](http://WWW.CHANGETHEGAMEUMEA.SE)

Change the game vill förändra synen på vad som motiverar barn och unga till aktiva liv så att de får samma rätt till rörelse och därmed samma förutsättningar att må bra och prestera bra. Det gör vi genom att arrangera aktiviteter, utbildningar och nätverksträffar så att samhällen kan starta och fortsätta resan för att bli rörelserika\*. Vi vill att alla barn och unga ska bli rörelserika.

\*Rörelserikedom (Physical literacy): Att med motivation, självförtroende, kunskap, förståelse och fysisk kompetens värdesätta och utveckla ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

**CHANGE  
THE  
GAME™**