



Intro-dag ESAA ungdomsuddannelser

Mandag den 9. august kl. 9,00 – 15,00 på
Idrætshøjskolen i Århus, Vejlbj Centervej 53, 8240 Risskov.

Program:

- 9,00 - 9,30: Velkommen og korte info.
- 9,30 - 11,30: Introduktion til
 - Fysioterapi
 - Fysisk træning
 - Agility/skadesforebyggende træning/koordination
- 11,30 – 13,00 Frokost
- 13,00 – 14,30 : Introduktion til
 - Idrætspsykologi
 - SRS systemet
- 14,30 – 15,00 : Afrunding

Huskeliste til intro-dag:

- Medbring træningstøj til fysisk træning indendørs
- Medbring en lap-top, hvis du har en sådan, til SRS introduktion
- Medbring din ESAA infomappe
- Hvis du mod forventning er forhindret i at deltage i introdagen mandag den 9. august skal du sende en mail til tm@esaa.dk med framelding – husk navn og idrætsgren