

Nr.	Gratis kursus - forår 2019	Dato
1.	Idrætsmassage, 12 timer, KAI-kursus Fredag d. 22. kl. 17.30 til 22.00 Lørdag d. 23. februar kl. 8.30 til 15.30 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Fredag d. 22. februar lørdag d. 23. februar
2.	Personlig udvikling som idrætstræner/ leder, 8 timer, KAI-kursus Søndag d. 24. februar kl. 9.00 til 17.00 Kursussted: Herlev Byskole, Afd. Elverhøj Kort: Ederlandsvej 23, 2730 Herlev	Søndag d. 24. februar
3.	Følelsesregulering i idrætsliv, 3 timer, KAI-Kursus Tirsdag d. 26. februar kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Tirsdag d. 26. februar
4.	Klubkommunikation, 3½ timer, KAI-kursus Torsdag d. 28. februar kl. 18.30 til 22.00 Kursussted: Rødovre Hallen Kort: Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre	Torsdag d. 28. februar
5.	Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus, 6 timer Søndag d. 3. marts kl. 9.00 til 15.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Søndag d. 3. marts
6.	Fastholdelse af frivillige, 3 timer, KAI-Kursus Mandag d. 4. marts kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Mandag d. 4. marts
7.	Ernæring - træning, 3 timer, DIF-kursus Tirsdag d. 5. marts kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Svømmeklubben KVIK Kastrup Kort: Røllikevej 4, 2770 Kastrup	Tirsdag d. 5. marts
8.	Idrætsskader – nej tak, 3 timer, DIF-kursus Onsdag d. 6. marts. kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Hillerød Stadion Kort: Selskovvej 76, 3400 Hillerød	Onsdag d. 6 marts
9.	Præstér bedre i idræts-, arbejds- og privatliv, 3 timer, KAI-kursus Mandag d. 11. marts. kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Mandag d. 11. marts
10.	Sælg din klub, 3 timer, KAI-kursus Tirsdag d. 12. marts kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Tirsdag d. 12. marts
11.	Sælg din idræt, Stress, angst og depression er folkesygdomme – idræt og motion forebygger og helbreder. 3 timer, KAI-kursus Onsdag d. 13. marts kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Onsdag d. 13. marts

Nr.	Gratis kursus - forår 2019	Dato
12.	Idrætsmassage, 12 timer, KAI-kursus Lørdag d. 16. marts kl. 8.00 til 19.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Lørdag d. 16. marts
13.	Idrætsmassage opfølgning, 6. timer, KAI-kursus Søndag d. 17. marts kl. 9.30 til 15.30 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Søndag d. 17. marts
14.	Stresshåndtering, 3 timer, KAI-Kursus Mandag d. 18. marts kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Blovstrødhallen Kort: Sortemosevej 20, Blovstrød, 3450 Allerød	Mandag d. 18. marts
15.	Arbejd strategisk med sociale medier, 3½ time, KAI-kursus Tirsdag d. 19. marts. kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Tirsdag d. 19. marts
16.	Klubbens årsplan, 3 timer, DIF-kursus Onsdag d. 20. marts kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Lyngby Idrætsby, indgang ved svømmehal Kort: Lundtoftevej 53, 2800 Lyngby	Onsdag d. 20. marts
17.	Sådan får I penge til jeres forening, 3 timer, KAI-kursus Torsdag d. 21. marts kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Torsdag d. 21. marts
18.	Tekniktræning, 8 timer, DIF-kursus, Herlev 9.00 – 17.00 Søndag d. 24. marts kl. 10.00 til 15.00 Kursussted: Herlev Gamle Skole Kort: Herlev Bygade 92, 2730 Herlev	Søndag d. 24. marts
19.	Idrætspsykologi – ja tak, 3 timer, DIF-kursus Mandag d. 25. marts kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Hillerød Stadion Kort: Selskovvej 76, 3400 Hillerød	Mandag d. 25. marts
20.	Frivillig idrætsleder – koordinering og organisering, 3 timer, DIF-kursus Onsdag d. 27. marts kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Glostrup Fritidscenter Kort: Christiansvej 2, 2600 Glostrup	Onsdag d. 27. marts
21.	Idrætsmassage, 12 timer, KAI-kursus Fredag d. 29. kl. 17.30 til 22.00 Lørdag den 30. marts kl. 8.30 til 15.30 Kursussted: Herlev Byskole, Afd. Elverhøj Kort: Ederlandsvej 23, 2730 Herlev	Fredag d. 29. marts Lørdag d.30. marts
22.	Førstehjælp for sø- og vandsport, 8 timer, KAI-kursus, 6 timer Lørdag d. 30. marts kl. 9.00 til 17.00 Kursussted: Herlev Byskole, Afd. Elverhøj Kort: Ederlandsvej 23, 2730 Herlev	Lørdag d. 30. marts

Nr.	Gratis kursus - forår 2019	Dato
23.	Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus, 6 timer, KAI-kursus Lørdag d. 30. marts kl. 9.00 til 15.00 Kursussted: Blovstrødhallen Kort: Sortemosevej 20, Blovstrød, 3450 Allerød	Lørdag d. 30. marts
24.	Styrketræning, 6 timer, DIF-kursus Søndag d. 31. marts kl. 9.30 til 15.30 Kursussted: Herlev Byskole, Afd. Elverhøj Kort: Ederlandsvej 23, 2730 Herlev	Søndag d. 31. marts
25.	Idrætsskader – nej tak, 3 timer, DIF-kursus Mandag d. 1. april. kl. 19.00 til 22.00 Kursussted: Hillerød Stadion Kort: Selskovvej 76, 3400 Hillerød	Mandag d. 1. april

Bevæg dig for livet

Der sker noget, når vi bevæger os. Humøret stiger. Stressen falder. Vi får mere overskud. Både til os selv og dem omkring os.

Fodboldfitness og **Foreningsfitness** tiltrækker nye grupper, som ikke bevæger sig nok, derfor har vi valgt at synliggøre, hvor disse tilbud er i Region Hovedstaden.

FC Prostata, Forskning viser, at regelmæssig motion har en god effekt for mænd med prostata kræft, fx i forhold til sygdommens udvikling. Derfor har vi tilsvarende valgt at synliggøre, hvor disse tilbud er i Region Hovedstaden.