



Program for Sunn Idrett foreldre- og trenerseminar

Søndag 23. april 2017

Skien fritidspark

09.30 - 10.00	Registrering og kaffe
10.00 - 10.15	Velkommen <i>v/ Anita Rapp-Ødegaard, prosjektleder Sunn Idrett</i>
10.15 - 11.30	Hvordan kan du som forelder/trener bidra til å styrke de unges selvfølelse? Konkrete grep og verktøy. <i>v/ psykolog Karen Kollien Nygaard</i>
11.30 – 11.45	Kaffepause
11.45 - 12.45	Tilpasset trening for idrettsutøvere i vekst og utvikling <i>v/ Erlend Slokvik, avdelingsleder Olympiatoppen Innlandet</i>
12.45 - 13.30	Lunsj
13.30 – 14.15	Veien til toppidrettslivet. Norgesrekordholder Hedda Hynne forteller sin historie. <i>Hedda Hynne (27) er mellomdistanseløper i friidrett og holder norgesrekorden innendørs på 800 meter.</i>
14.15 – 14.50	Mat, kropp, vekt og prestasjon for unge utøvere. Kunnskap og kommunikasjon. <i>v/ Marianne Strand-Udnæseth, fagansvarlig Sunn Idrett. Foredrag og diskusjoner.</i>
14.50 – 15.00	Kaffepause
15.00 – 15.50	Forts. Hvordan kommunisere omkring mat, kropp, vekt og prestasjon <i>v/ Marianne Strand-Udnæseth</i>
15.50 – 16.00	Oppsummering og avslutning <i>v/ Anita Rapp-Ødegaard</i>