



Invitasjon Trenerseminar 23.-24. oktober 2014

Sunn jenteidrett inviterer i samarbeid med forbundene i skiskyting, ski, orientering og friidrett til trenerseminar. Få påfyll av kunnskap i teori og praksis, inspirasjon og faglige utvekslinger på tvers av idretter.

Sted

[Rica Hell hotell, Værnes](#)

Når

Torsdag 23. oktober, start kl 1100 til fredag 24. oktober, slutt kl 1500.

For hvem

Trenere i med trener 2-kompetanse eller tilsvarende. Ta kontakt med ditt særforbund om du er usikker på om du oppfyller kravet.

Det faglige innholdet gir formell etterutdanning på trener 2-nivå i trenerløypa.

Hovedtema

Trenerrollen og utfordringer ved trening av unge utøvere (15-20 år).

Antall deltakere og pris

Det er plass til **50** trenere (første mann til mølla...).

Egenandel :

- Kr 1000,- som dekker kurset inkludert dagpakker torsdag og fredag.
- Kr 2000,- som dekker kurset inkludert overnatting i enkeltrom med helpensjon fra torsdag til fredag.

Reise dekkes av den enkelte.

Påmelding

Påmelding skjer via Min Idrett*. Du kan søke opp kurset via Min Idrett eller via www.idrettskurs.no. Kursnavnet er: «Trenerseminar». Påmeldingslinken er åpen fra 20. mai til påmeldingsfrist 20. september.

*Husk at du må være pålogget i Min Idrett for å kunne melde deg på. Du kan selv opprettet egen bruker om du ikke er det fra før. Kontakt evt. NIF IT /kurssupport på 03615 om du trenger assistanse.

Husk å sjekke at mailadressen og mobilnummeret ditt er oppdatert i Min Idrett.

Praktisk informasjon

Bekreftelse på deltakelse og annen info kommer i en egen e-post etter påmeldingsfristens utløp.





Rammeprogram

Torsdag 23. oktober		
Kl 1100	Åpning	
Kl 1115 – 1300	<i>Fra talentfulle jenter til suksessfulle seniorutøvere. Hvordan kan denne reisen optimaliseres?</i>	Espen Tønnessen, Fagansvarlig utholdenhet OLT
1300 – 1400	Lunsj	
1400 - 1600	<i>Prestasjonsernæring og formidling</i>	Heidi Holmlund, Klinisk ernæringsfysiolog OLT
1630 - 1730	Styrke/basis (Hell Treningssenter)	Katarina Sederholm Hoff
Kl 1930	Middag	
Fredag 24. oktober		
0830 - 0930	Pilates (Hell treningssenter)	Kristin B Lundestad, Ernæringsfysiolog/Pilatesinstruktør Sunn jenteidrett
1000 - 1200	<i>Relasjoner trener – utøver</i>	Frode Moen, Avdelingsleder OLT Midt-Norge
1200 - 1300	Lunsj	
1300 – 1445	<i>Relasjoner trener – utøver</i>	Frode Moen, Avdelingsleder OLT Midt-Norge
1445 – 1500	Avslutning	

Spørsmål / informasjon:

Kontaktperson orientering: Lene Kinneberg lene.kinneberg@orientering.no

Kontaktperson friidrett: Ståle Jan Frøyenes, froyenes@online.no

Kontaktperson ski: Per Nymoene, per.nymoene@skiforbundet.no

Kontaktperson skiskyting: Åshild Sporsheim, Ashild.Sporsheim@skiskyting.no



Prosjekt deltakere