

Inviterer til kurs innenfor kosthold, skadeforebygging og antidoping

Målgruppe er først og fremst: trenere, utøvere, ledere i idrettslaget.
Andre interesserte kan også delta om det er ledig plass.

Tid: Onsdag 19. november 2014. **Sted:** Vikahaugane idrettspark (Auditoriet)
17.30 - 18.30: Kosthold v/Pia Mørk Andreassen, Olympiatoppen Vest-Norge
18.45 - 19.45: Skadeforebygging v/ Iwonka Vik, Olympiatoppen Vest-Norge
20.00 - 21.00 Antidoping v/ Jan de Lange antidoping Norge

Kursinfo: Kurset er tiltenkt utøvere over 13 år, trenere, ledere i lagene og spesielt interesserte. Det blir forfriskninger mellom øktene. En kan velge å delta på del 1, 2 eller alle 3 øktene.

OBS: Kurset er gratis!

Tema 1:

- Idrettskosthold for å prestere bedre
- Måltidsmønster
- Matvarevalg og kosthold før, under og etter trening

Tema 2:

- Skadeforebygging, tiltak
- Hvorfor skadeforebygging
- Andre forhold som er viktige å kunne litt om.

Tema 3:

- Helsekader ved bruk av doping' konsekvenser for aktive i idrettssammenheng
- Antidopingarbeid i lagene, «hvorfor er dette så viktig»
hvoran registre seg som rent idrettslag
- Ren utøver «hvorfor» «hvoran» registrere seg som ren utøver
- Regelverk

Vel møtt!

Påmeldingsfrist: Innen lørdag 15. nov.
og kan sendes til: olenesse@online.no eller
olenes2@hfk.no. Tlf. eller sms: 900 80 838.