



Velkommen til

IDRETTENS MØTEPLASS LAURDAG 26. OKT 2019

Trivselshagen/Firda VGS, Sandane

Sogn og Fjordane sin felles møteplass for idretten der tillitsvalte og frivillige, tilsette, trenarar, føresette og utøvarar frå særkrinsar/regionar, idrettsråd og idrettslag møtast på tvers.

GRATIS deltaking
og ope for alle
interesserte

Kl. 09.30 Registrering Trivselshagen v/kultursalen

Kl. 10 Velkommen og innleiing v/ Nils R. Sandal Trivselshagen

«Kvardagsmeistring i eit prestasjonsmiljø»

Psykolog og tidlegare langrennsløpar Ingvild Pettersen frå Sunn Idrett vil snakke om betydninga av motivasjon, fellesskap og balanse i kvardagen, i tillegg til korleis ein kan meistre stress og forventningar. Målgruppe: Foreldre, trenarar, lagleiarar, tillitsvalde, aktive utøvarar og andre idrettsinteresserte.

Kl. 12-13 Varm lunsj. Felles for alle deltakarane. Kantina Trivselshagen

Kl. 13.00 Haustmøte S og Fj. Skikrins (felles og greinvis). Felles i Trivselshagen, deretter klasserom Firda vgs.

Kl. 13.00 Ope lagleiar møte S og Fj. Orienteringskrins. Klasserom Firda vgs

Kl. 13.00 Ope møte S og Fj. Friidrettskrins Klasserom Firda vgs

Kl. 13.00 Kurs: Klubbadmin. Klasserom Firda vgs.

Kl. 13.00 Idrettsrådssamling. Klasserom Firda vgs.

I tillegg:

Laurdag Kl. 13-18 og søndag kl. 10-17:
Aktivitetsleiarkurs barneidrett (deltakaravgift kr 650 per pers). Trivselshagen/Firdahallen.

Fredag 25.10.19 kl. 17.30-20.30 Klubbens Styrearbeid i praksis. Trivselshagen.

«TRENINGSSAMLING PÅ TVERS»

For utøvarar 12-19 år (f. 2000-2007)

Kl. 9.30 Oppmøte og registrering Trivselshallen

Kl. 10.00 Basistrening økt 1 Firdahallen

Kl. 12.00 Varm lunsj Kantina Trivselshagen

Kl. 13.00 Foredrag Sunn Idrett Ved Firdahallen

Kl. 14.00 Basistrening økt 2 Firdahallen

Kl. 15.30 Felles avslutning

Trenarar:

Ole Morten Mardal frå Gloppen
Friidrettslag/Firda vgs og Marcus S. Dasa frå
Olympiatoppen Vest. Frå Sunn Idrett:
Psykolog Ingvild Pettersen

**TRYKK HER FOR
PÅMELDING
FOREDRAG, KURS
OG MØTER**

**TRYKK HER FOR
PÅMELDING
TRENINGSSAMLING**

Kontaktperson:

Sogn og Fjordane idrettskrins

Bodil Ryste

bodil.ryste@idrettsforbundet.no

Tlf: 97518349

