

Program treningskontaktkurs Radøy 1. helg

(Med forbehold om endringer)

Fredag 18/1

- 17.00-17.30 Registrering
- 17.30-18.00 Presentasjon
- 18.15-18.45 Treningskontakt som helsefremmende middel v/Maria Dalsbø, Hordaland idrettskrets(HIK)
- 19.00-19.45 Gruppearbeid
- 19.45-20.00 Avslutning

Lørdag 19/1

- 9.30-10.00 Registrering
- 10.00-10.05 Velkommen, Maria
- 10.05-11.00 Treningslære 1, Maria
- 11.15-12.30 Tilrettelegging av idrett og fysisk aktivitet for ulike behov
Fysioterapeut Anne Marie Stang og Christian Jensen (HIK)
- 12.30-13.00 Lunsj
- 13.00-15.45 Friluftsliv med stavgang, Boccia, + styrketrening ute.
Tanja Resink, Elin Skråmestø, Gunn Hilde Øymo, HIK
- 16.00-16.30 Ungdom og idrett/fysisk aktivitet v/Gunn Hilde
- 16.30-17.00 Introduksjon av gruppearbeid og avslutning oppsummering v/Gunn Hilde

Søndag 20/1

- 9.30-10.00 Registrering og skifting til badetøy i svømmehallen
- 10.00-12.30 Svømming ved Yvonne Kreybu, Arna svømmeklubb
Padling ved Merethe Eikefet og Audun Håland
- 12.30-13.00 Lunsj
- 13.00-13.45 Treningslære 2, Gunn Hilde
- 14.00-14.45 Fysisk aktivitet, psykisk helse og rus Marita Aarseth og Elin Skråmestø
- 15.00-15.45 Tilrettelegging av aktivitet knyttet til rus og psykisk helse v/Gunn Hilde
- 16.00-16.45 Yoga og koordinasjonstrening Gunn Hilde
- 16.45-17.00 Oppsummering