

Program for trener- og foreldreseminar

Søndag 1. mai 2016

Birkebeineren Hotel & Apartments, Lillehammer

09.30 - 10.00	Registrering	Resepsjonen
10.00 - 10.05	Velkommen <i>v/ Anita Rapp-Ødegaard, prosjektleder Sunn Jenteidrett</i>	Møterom Haakon
10.05 - 10.50	Tilpasset trening for jenter i vekst og utvikling <i>v/ Erlend Slokvik, avdelingsleder Olympiatoppen Innlandet</i>	Møterom Haakon
11.00 - 12.00	En verdensmesters erfaringer: kosthold, prestasjonspress og motgang <i>v/ Tiril Eckhoff, skiskytter og Sunn Jenteidrett ambassadør, og Heidi Holmlund, klinisk ernæringsfysiolog Sunn Jenteidrett/Olympiatoppen</i>	Håkons hall
12.15 - 13.15	Lunsj	Matsalen
13.15 - 14.00	Kostholdskunnskap for foreldre og trenere til unge utøvere <i>v/ Heidi Holmlund</i>	Møterom Haakon
14.00 - 14.45	Case- og gruppediskusjoner: Hvordan kommunisere omkring mat, kropp, vekt og prestasjon <i>v/ Heidi Holmlund</i>	Møterom Haakon
14.45 - 15.00	Kaffepause	
15.00 - 15.50	Hvordan kan du som forelder/trener bidra til å styrke de unges selvfølelse <i>v/ Endre Berger, psykolog Olympiatoppen Innlandet</i>	Møterom Haakon
15.50 - 16.00	Oppsummering og avslutning <i>v/ Anita Rapp-Ødegaard</i>	Møterom Haakon