



Rikelig aktivitet og riktig kosthold

I forbindelse med Landsturneringen 2010 inviterer vi til to miniseminarer med tema 'kosthold' og 'aktivitet'.

Seminarene varer i 30 minutt hver og vil gjennomføres både på formiddag og ettermiddag - slik at alle som ønsker det skal kunne delta (vil bli koordinert med aktiviteten).

Dato: lørdag 4. september

Sted: Haukelandshallen (i området der aktiviteten vil foregå).

Målgruppe: Vi håper at både trenere, ledere, utøvere og andre interesserte benytter anledningen til å delta på seminarene.

Pris: gratis

Seminarbolk 1

Viktige kostholdstips for aktive idrettsutøvere	Kl 11:00-11:30
30 aktiviteter på 30 minutter	Kl 11:45-12:15

Seminarbolk 2

Viktige kostholdstips for aktive idrettsutøvere	Kl 15:00-15:30
30 aktiviteter på 30 minutter	Kl 15:45-16:15

Påmelding innen 2. august til lene.instebo@idrettsforbundet.no

Tlf: 55 59 58 09

PS! Meld fra hvilke(t) tidspunkt du ønsker å delta



Et samarbeid mellom Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, Norges Håndballforbund - Region Vest, Hordaland Fotballkrets, Hordaland Fylkeskommune og Bergen Kommune.