

26.
oktober
2020

Foreldrewebinar: **Hvordan bli en bedre støttespiller for idrettsungdommen!**

Sunn idrett og Norges idrettsforbund inviterer til foreldrewebinar **mandag 26. oktober**. Deltakelse er gratis og du vil få lenken til arrangementet etter du har meldt deg på.

Program

- 18.00 Velkommen v/ Sunn Idrett
- 18.05 **Tilpasset trening for idrettsutøvere i vekst og utvikling** v/ Espen Tønnessen, fagleder Høyskolen Kristiania og fagkonsulent Olympiatoppen.
- 18.45 **Kosthold og ernæring i et utviklingsperspektiv** v/Kristin L. Jonvik, klinisk ernæringsfysiolog og rådgiver Sunn Idrett
- 19.25 Pause
- 19.40 **Foreldrerollen – hvordan være en støtte for idrettsungdommen** v/ Kristin Aaserudseter, psykolog og idrettspsykologisk rådgiver
- 20.20 Oppsummering og avslutning



TRYKK HER FOR PÅMELDING
Påmeldingsfristen er 21. oktober

