

VELKOMMEN TIL

KICK OFF

30. september - 2. oktober 2016
- BODØ -



900,-
per deltaker
(inkluderer deltakelse
hele helgen samt middag
fredag og lunsj/middag
lørdag)

Første helgen i oktober kickstarter vi turnsesongen med en stor samling for ALLE styremedlemmer, trenere og utøvere i Nord-Norges turnklubber! Dette blir en fantastisk møtearena for alle som engasjerer seg i turn i nord.

PROGRAM

Fredag	Hva
18:00 - 21:00	Åpent Forum - for styremedlemmer, trenere og utøvere i nordnorske turnklubber
Lørdag	Hva
08:30 - 15:30	Idrettskonferansen i Nordland Nordland idrettskrets store inspirasjonsdag
16:30 - 17:30	Ungdomssamling - for turnungdom i Nord-Norge NB! Se eget program for "Ungdommens idrettshelg"
18:00 - 19:30	Teambuilding - vi skal være INNE og UTE!
20:00 - 22:00	Festmiddag - på Scandic Havet
Søndag	Hva
	Kurs (valgbare emner)
09:00 - 13:00	Klubbens styrearbeid i praksis
09:00 - 14:30	Kosthold og basistrening



Detaljert program og info om påmelding finner du på side 2 og 3!



Fredag 18:00-21:00

Åpent Forum for Gymnastikk og Turn

Tema: «Spennende, Inkluderende, Visjonær og Troverdige»

Åpent Forum er et diskusjonsforum og en møteplass for alle som vil være med på å bidra til utvikling av turnsporten i Nord-Norge; aktivitet, utdanning, organisasjon, breddeidrett og toppidrett.

Styreleder i NGTK, Mats Oshaug, innleder med statistikk om utvikling i de nordnorske kretsene, innen aktivitetstilbud og deltakelse.

Lørdag 08:30-15:30 Idrettskonferansen i Nordland

Idrettskonferansen arrangeres i samarbeid med Nordland idrettskrets.

Hovedprogrammet har i 2016 temaet "Sammen skaper vi fremtidens idrettslag?" - Foredragene omkretser følgende: ungt lederskap, bredde vs topp i klubb, inkludering i idrettslag og verdibasert ledelse.

Les mer på www.idrettsforbundet.no/nordland



Ingebrigt Steen Jensen



Bodø Gym- og Turn



Morten Eklund

Søndag 09:00-13:00 Klubbens styrearbeid i praksis

- Scandic Havet hotell -

Målgruppe: alle som har leder- og eller styreverv i klubb eller krets.

Kurset gir deg en grunnleggende forståelse for hva som er styrets ansvar og oppgaver. Du blir kjent med de viktigste lovene og reglene som klubben må forholde seg til, og du får tips til gode verktøy for styrearbeidet.

Kursinnhold:

- Styrets ansvar og lovpålagte oppgaver
- Møteledelse og økonomi
- Styret som team
- Tilskuddsordninger
- Klubbutvikling

Kursholder: Mona Lisa Skipnes, Nordland idrettskrets



Kurs

Søndag 09:00-14:30 Kosthold / Basistrening

- Bankgata flerbrukshall -

Målgruppe: trenere, foreldre og ledere i idretten

"Prestasjonsernæring"

kl 09:00 - 11:30



Kristin B. Lundestad, fagansvarlig ernæring OLT Nord

Hvordan kan kostholdet bidra til at man klarer å gi det lille ekstra på trening og i konkurranse?

Kursinnhold: timing av måltider, matvarevalg, mat og drikke før, under og etter trening/konkurranse, matglede og trivsel, idrett og spiseforstyrrelser.

"Idrettsspesifikk basistrening"

kl 12:00 - 14:30



Espen Lian, Trener teknikk /motorikk OLT Nord

Bygg forutsetninger for gode prestasjoner i din idrett gjennom godt planlagte basisøkt. Unngå skader og optimaliser dine utøveres fremgang.

Kursinnhold:

- Filosofi og arbeidsmetode
- Øvelsesvalg – hvilke og hvorfor
- Praktisk økt

LUNSJ kl 11:30-12:00
Ta med matpakke!

PRAKTISK INFORMASJON

Overnatting

Sportspriser Scandic Havet hotell Bodø (pris per natt)

Enkeltrom: kr 760,- per pers

Dobbeltrom: kr 480,- per pers

Trippeltrom: kr 390,- per pers

MERK! Hotell dekkes av den enkelte deltaker/klubben. Faktura sendes i etterkant av helgen.

Pris **kr 900,-** per deltaker inkluderer deltakelse hele helgen samt lunsj/ middag fredag og lørdag. Vi forutsetter at alle som er med, blir med oss gjennom hele helgen. Påmelding skjer hos Nordland idrettskrets (link nede til høyre).

For spørsmål om samlingen, kontakt:

Kretskonsulent **Maria Støver Knutsen**

v/Kretskontoret Nord-Norge

Telefon: 400 33 194

E-post: maria.knutsen@gymogturn.no



Sportslig hilsen fra
Nordland Gymnastikk og Turnkrets

PÅMELDING

Klikk her

<http://www.gymogturn.no/nordland>

NGTK - Nordland Gymnastikk- og Turnkrets



I samarbeid med Nordland idrettskrets