

# Idrettsdag på Ny-Krohnborg, onsdag 5. august

## Gratis idrettsdag for ungdom

//Free sportsactivity in Bergen

5. august / 5<sup>th</sup> of August

Idrettsdag for ungdom i alderen 14-19 år, på Ny-Krohnborg aktivitetssenter, ved skolen. Aktivitetene vil være både inne og ute, og primært være mellom klokken 13.30-18.30. Alle er velkomne.

// The sportsday is open for youth in the age of 14-19 years. The activities will be in Ny-Krohnborg activity center, by the school. It will be between 13.30-18.30, both indoor and outdoor. Everyone is welcome.

### Viktig informasjon:

1. Vi har maks plass til 30 personer.
2. Vi vil følge alle gjeldene koronavettregler og vil hele tiden oppdatere deltagerne på dette.
3. Deltagere blir delt inn i 2-3 grupper etter alder og ev. kjønn.
4. Vi vil ha aktiviteter både inne og ute. Kle dere etter værforholdene og ha gjerne med ekstraskift hvis det er meldt regn.
5. Vi vil serverer frukt, middag og drikke. Meld i fra om aktuelle allergier, matallergier eller annet.
6. Instruktørene vi bruker er fra Vestland idrettskrets, nærliggende idrettslag og fra andre frivillige organisasjoner.



### Disse aktivitetene kan vi ha:

- Ballidretter som håndball, volleyball, basketball og fotball
- Innebandy
- Kickboksing (kampsport)
- Badminton
- Turn
- Basisstyrke

➔ Er det ønsker om andre/flere aktiviteter så kan dette meldes inn til Elise.

### Spørsmål og påmelding sendes til:

[elise.barsnes@fotball.no](mailto:elise.barsnes@fotball.no)

Tlf: 481 48 786

