



GRØNT KORT
STYRKETRENING
ETTER SKOLETID

GOLIAT GYM
3 dager i uka
1330-1530

8. - 10. trinn
5 - 30 deltakere

#mellomROMMET

MÅL

Gratis treningskompetanse og fri tilgang til betjent treningssenter for ungdomstrinnet i mellomrommet.



LOKALER OG ANLEGG

Goliat Gym, treningssenter i
Gol idrettsarena, vis-à-vis
Gol skule.



SKOLESAMARBEID

Gol skule (ungdomstrinnet).

SAMARBEIDSPARTNERE

Gol frisklivssentral (kursleder)
Kommunal barne- og ungdomsfysio (kursleder)
RusUng-konsulent (vakt på egentreninger).

AKTIVITETER

8-timers treningskurs som fører til "Grønt Kort"
"Grønt Kort"-holdere får trene gratis i betjent senter
etter skoletid mandag, onsdag og fredag.





GRØNT KORT
STYRKETRENING
ETTER SKOLETID

GOLIAT GYM
3 dager i uka
1330-1530

8. - 10. trinn
5 - 30 deltakere

#mellomROMMET



MARKEDSFØRING OG INFORMASJON

Vi besøker trinnet fysisk for å informere om tilbudet.

PÅMELDING

Per nå bruker vi påmeldingsark som signeres av foresatte og sendes inn som scan/bilde.

INVOLVERING AV UNGDOM SOM RESSURSER

Spørreskjema ved kurs-slutt, dialog underveis (div. spørsmål om andre øvelser, metoder, tilskudd, etc...)

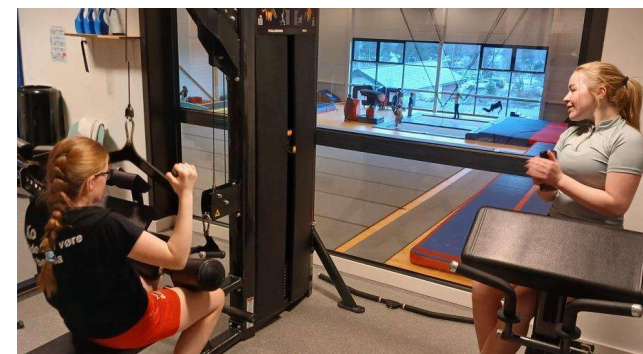


MATTILBUD

Nei.

FRIVILLIGE RESSURSER

Nei



VIDEREUTVIKLING

Justering av kursinnhold, utvidet tilgang (betjent treningssenter alle dager), lage konsept som lett kan deles med andre idrettslag/kommuner.