



## Jenter, trening og pubertet

Er du **jente** i alderen fra 13 år og oppover og vil vite mer om hvordan trening, pubertet, mat, søvn og restitution påvirker deg i hverdagen og som idrettsutøver? Da er denne temakvelden noe for deg 😊

**Tid:** onsdag 18. september kl. 18.30-21.30

**Sted:** Romsdalsmuseet i Molde- Auditoriet på KRONA

Det er gratis å delta, påmelding [i egen påmeldingslink](#) innen 16 september.

Vi oppfordrer foresatte til å delta og ønsker også trenere, ledere og andre interesserte hjertelig velkommen. Vi ønsker også påmelding fra dere 😊

### Program:

18.30: Velkommen ved Møre og Romsdal Skikrets/Norsk Friidrett Møre og Romsdal/Møre og Romsdal idrettskrets

18.35-19.20: «Søvn og prestasjon» ved Øyvind Try Leiner, fysioterapeut og kognitiv terapeut

19.20-19.30: Pause

19.30-20.15: «Trening og pubertet» ved Elin Kortner Lystad, fysioterapeut og Idrettsfysioterapeut ved Molde Idrettsklinikk

20.15-20.30 Pause

20.30-21.15: «Kosthold for idrettsungdom» ved Anna Øien Sønslie, klinisk ernæringsfysiolog.

21.15: Spørsmål og vel hjem

**Har du spørsmål, ta kontakt med Ellen Cathrine Hammer i Møre og Romsdal idrettskrets eller Stig Aambø i Møre og Romsdal skikrets.**

[Stig.aambo@skiforbundet.no](mailto:Stig.aambo@skiforbundet.no) – tlf. 99509792

[Ellen.hammer@idrettsforbundet.no](mailto:Ellen.hammer@idrettsforbundet.no) - tlf . 408 77781



	<p><b>Øyvind Try Leiner</b></p> <p>Fysioterapeut, Kognitiv terapeut ved Molde Idrettsklinikk.</p> <p>Han har jobbet med alt fra toppidrett til langvarig smerteproblematikk, depresjon, overvekt, ortopedi og neurologi.</p> <p>Øyvind har videreutdanning innen manuelle behandlingsteknikker, medisinsk treningsterapi, kognitiv terapi, motiverende samtale og nålebehandling. Han har selv bakgrunn som elitespiller i basketball.</p> <p>Øyvind er ukentlig gjest i Morgenshowet på Radio 1 FM i Molde, der han snakker om helserelaterte spørsmål.</p>
	<p><b>Elin Kortner Lystad</b></p> <p>Fysioterapeut og Idrettsfysioterapeut ved Molde Idrettsklinikk.</p> <p>Hun er en fysioterapeut med et glødende faglig engasjement. Hun har lang og bred erfaring etter over 25 år i faget. Tidligere jobbet som ledende fysioterapeut ved ortopedisk avdeling</p> <p>Elin er tilknyttet idrettens helsenettverk og har også vært tilknyttet Langrennslandslagene for senior dame og herre i 15 år. Hun har erfaring fra herrelag ishockey elite, fra Molde Håndballklubb Elite damer og er nå engasjert i helseteamet til Molde Fotballklubb/Akerakademiet, med ansvar for damefotballen.</p> <p>Elin samarbeider også tett med Olympiatoppen og Toppidrettssenteret, samt idrettskretsen i Møre og Romsdal.</p>
	<p><b>Anna Øien Sønslie</b></p> <p>Er utdannet klinisk ernæringsfysiolog og jobber til daglig i Hustadvika kommune med ulike aldersgrupper. Hun er også foredragsholder for Sunn Idrett.</p> <p>Anna har spilt fotball i 10 år og det var der interessen for sammenhengen mellom kosthold og helse/prestasjon startet. Hun er et aktivt friluftslivsmenneske som liker å gå i fjellet, klatre og gå på ski.</p> <p>Anna er opptatt av å formidle god, riktig og tilpasset ernæringsinformasjon til alle!</p>

