



Mandag 12.05-2014

Steinkjer Skiklubb får besøk av Kunnskapstraileren fra Norges Skiforbund

- Kl. 16.30- 17.30: Fysisk økt med- og uten rulleski (Rulleskiløypa på- og rundt skistadion)
Ta med klesskift.
- Kl. 16.30 -17.30: Smørekurs i traileren (for ALLE som har lyst til å lære/lære mer)
- Kl. 17.30- 18.30: Ernæringsforedrag (nedre klubbhus på stadion)
Frukt og Smoothie deles ut til deltakerne. Viktig for ALLE
- Kl. 18.30-19.30: Utviklingstrappa...(nedre klubbhus på stadion)
ALLE trenere, sportslige ledere, foreldre og andre som legger til rette for aktivitet/er trenere, bør ha kjennskap til denne.

- Kl.14.00- 15.00: Motivasjonsforedrag på Campus.
Åge Skinstad og Arild Monsen fra Norges Skiforbund
- Kl.15.30-16.30: Smørekurs for kursdeltakere på Motivasjonsforedraget, samt andre interesserte.

Steinkjer Skiklubb inviterer Idrettsfag på Steinkjer VGS. og naboklubber til treningsøkt og foredrag. Meld fra til undertegnede sånn ca. hvor mange dere kommer.

Mvh

Benthe Asp
Leder, Steinkjer Skiklubb
Tlf. 950 31 589

Benthe.asp@steinkjer.kommune.no

