

Bli treningskompis!



KURS I ALTA 13., 14. og 15. SEPTEMBER 2024

Kurssted: Skansen aktivitetssenter i Skaialuft

Hovedforeleser: Lisa Marie Røst Gudmestad, Finnmark idrettskrets

Bidragstere:

Gjermund Abrahamsen Wik	Folkehelsekoordinator Alta kommune
Lise Lotte Lund Martens	Psykiatrisk sykepleier
Maren Totland	Klinisk ernæringsfysiolog
Steffan Kristoffersen	BUA
Live Murberg	Friluftsgruppa
Lisa Marie	BUL TH
Ingunn Lyngstad	Alta mage dans
Runa Krempig	Friluftsliv

Kursansvarlig: Charlotte Brendskag, Camilla Brobak Masvik og Iris Svaleng, Saksbehandlere på Tjenestekontoret.

Telefonnummer som kan brukes under kurset: 90 26 82 81

NB! Deltakerne stiller i klær tilpasset fysisk aktivitet (inne- og uteaktivitet).

Program

Fredag 13.september

Tid	Tema	Foreleser	Sted
17.00 – 17.45	Velkommen! Hvorfor treningskompis? Bakgrunn, målsetting og gjennomføring Bli kjent, og felles forståelse	Saksbehandlerne Lisa Marie Røst Gudmestad	Klasserom
17.45 – 18.00	Pause med kaffe og frukt		
18.00 – 18.45	Friluftsgruppa	Live Murberg	Klasserom
18.45 – 19.00	Pause, skifte klær til uteaktivitet		
19.00 – 19.45	Fysisk aktivitet og helse • Treningslære i praksis	Lisa Marie Røst Gudmestad	Gymsal
19.45 – 20.00	Oppsummering av dagen	Lisa Marie Røst Gudmestad	

Lørdag 14.september

Tid	Tema	Foreleser	Sted
09.00 – 09.45	Fysisk aktivitet og fysisk helse	Lisa Marie Røst Gudmestad	Klasserom
09.45 – 10.00	Pause		
10.00 – 10.45	Fysisk aktivitet og psykisk helse	Lise Lotte L Martens	Klasserom
11.00 – 11.15	Pause		
11.15 – 12.00	Magedans/Yoga	Ingunn Lyngstad	Gymsal
12.00 – 12.45	Lunsj		
13.00 – 13.45	Treningslære <ul style="list-style-type: none"> Grunnleggende innføring i oppvarming, styrke, bevegelighet, utholdenhet og puls 	Lisa Marie Røst Gudmestad	Gymsal
13.45- 14.00	pause		
14.00 – 14.45	Friluftsliv	Runa Krempig	Grillhytta
14:45 – 15:00	Pause		
15:00 – 15.45	Utprøving aktivitet: BULs TH – lag stiller til trening/kamp mot deltakere på kurset.	BUL TH Håndball for utviklingshemmede	Gymsal
15.45 – 16.00	Oppsummering av dagen	Lisa Marie Røst Gudmestad	

Søndag 15.september

Tid	Tema	Foreleser	Sted
09.00 – 10.00	Å være treningskompis <ul style="list-style-type: none"> Kommunikasjon, motivasjon og mestring 	Lisa Marie Røst Gudmestad	Klasserom
10.00 – 10.15	Pause		
10.15 – 11.00	Aktivitetmuligheter i Alta kommune.	Gjermund Abrahamsen Wik	Klasserom
11.00 – 11.15	Pause		
11.15 – 12.15	Trening og kosthold Kosthold og ernæring - Enkle gode tips	Maren Totland Aase	Klasserom
12.15 – 13.00	Lunsj		
13.00 – 13.30	Treningsplanlegging Å sette mål, og bidra til fremdrift	Lisa Marie Røst Gudmestad	Klasserom
13.30 – 13.45	Pause og skifte til uteklær		
13.45 – 15.15	Uteaktivitet <ul style="list-style-type: none"> Intervalltrening med og uten staver Annet 	Lisa Mari Røst Gudmestad	Ute
15.15 – 15.30	Evaluering <ul style="list-style-type: none"> Hva har vært bra og hva kan bli bedre? Hva ønsker en av oppfølgingskurs videre? Utdeling av kursbevis. Vel hjem!	Lisa Marie Røst Gudmestad Saksbehandlere	Klasserom

