

Program

Triminstruktørutdanning for likemenn i LHL

"Fysisk aktivitet nivå 3" og "Vanntrim"

Feiring, 17.-19. Februar 2017

Tidspunkt	Tema	Sted	Foredragsholder/ Ansvar
	Fredag 17. Februar		
12:30 - 13:30	Lunsj	Spisesal	Alle
13:45 - 14:15	Velkommen. Presentasjon av kursledelse og deltakere	Plenums sal	Iselin
14:30 - 15:30	Teori: Fysisk aktivitet som likemannsarbeid.	Plenums sal	Iselin
15:30 - 16:00	Pause	Skifter	
16:00 - 17:30	Vi trimmer: Gjennomgang av programmene	Gymsal/ basseng	Margrethe/ Siri
17:30 - 19:00	Pause		
19:00 -	Middag - sosialt samvær	Spisesal	Alle
	Lørdag 18. Februar		
07:00 - 08:50	Frokost	Spisesal	Alle
09:00 - 09:45	Teori: Fysisk aktivitet og helse	Plenums sal	Iselin
09:45 - 10:15	Pause	Skifter	
10:15- ca 12:00	Vi trimmer: Gjennomgang av enkeltøvelser	Gymsal/basseng	Margrethe Siri
12:30 -13:30	Lunsj	Spisesal	
13:30 -14:30	Teori: Instruktørrollen	Plenums sal	Iselin
14:30 - 15:00	Pause: Vann, kaffe, frukt og kake		
15:00 - 17:00	Gjennomgang av enkeltøvelser: vi instruerer hverandre i mindre grupper.	Gymsal/ Basseng Havnaberg	Margrethe Siri
17:00 - 19:00	Pause		
19:00 -	Middag – sosialt samvær	Spisesal	Alle
	Søndag 19. Februar		
07:00 - 09:00	Frokost – ha på treningstøy	Spisesal	
09:00- 10:30	Hel gjennomgang av trimprogrammene, deltakerne instruerer	Gymsal/basseng	Alle
11:00-12:00	Kursevaluering og avslutning	Plenum	
12:00 - 13:00	Lunsj og hjemreise	Spisesal	