

Program NSIs Aktivitetslederkurs 22.-24. september 2017

Fredag

17:00 Registrering, innsjekk

Oppmøte i resepsjonen på
Olympiatoppen ([link](#))

18:00 **Kursstart:** Velkommen

- Møt opp i treningstøy!

18:15 **Bli kjent-aktiviteter og utetrening** v/ Tessa Sørensen

20:00 **NSI-foredrag m/ pizza** på OLT



Kurset vil foregå i vakre omgivelser like ved Sognsvann. Foto: Bymiljøetaten

Lørdag

08:00 Frokost

09:00 **Presentasjon av SL Sogndal**

09:15 **Idrettspsykologi og motivasjon**
- Hvordan skape utholdende motivasjon hos de du trener?
v/ Frank Abrahamsen

11:00 **Work-shop/erfaringsutveksling**
Tema: «Hvordan få folk til å komme på trening – igjen og igjen og igjen..»

12:00 Lunsj

13:00 **Antidoping Norge** v/ Hans Jørgen Kvåle

15:00 **Basistrening – fra teori til praksis** v/ Espen Amundsen

18:30 Middag

Søndag

08:00 Morgentur rundt Sognsvann (frivillig)

09:00 Frokost

10:00 **Inspirasjonsforedrag:**
«**Nysmurte hengsler i fellesskapet**»
v/ Ivar Haugstad

Oppsummering og avslutning

12:00 **Kursslutt:** Lunsj og hjemreise

Kurset forutsetter **100 % deltakelse** for å få bestått.



Helga avsluttes med et realt **motivasjonsboost** når sosialantropolog, oppmuntringstilsyn og foredragsholder Ivar Haugstad skal snakke om hvordan få «Nysmurte hengsler i fellesskapet».



Spørsmål rettes til utviklingskonsulent Guro Røen, guro@studentidrett.no

studentidrett.no