

Bli treningskompis!



Hvis du er over 16 år, er interessert i fysisk aktivitet/ friluftsliv og liker arbeid med andre mennesker, kan du bli en treningskompis!

Med støtte fra Extrastiftelsen og Finnmark Fylkeskommune inviterer Sør-Varanger kommune og Finnmark idrettskrets til **treningskompiskurs**

Kirkenes 13-15 Oktober 2017

Kurset gir kompetanse i bruk av fysisk aktivitet i målrettet oppdrag, innenfor Bistandsavdelingen eller Barn og ungetjenesten i Sør-Varanger kommune. Kurset passer for deg som er, eller som ønsker å ta oppdrag i støttekontaktjenesten.

Kurset er gratis, og bygger på prinsippet om at en gjennom fysisk aktivitet kan oppnå positiv effekt også på andre livsområder.

Målet med treningskompisordningen er å motivere til, og hjelpe mennesker i gang med fysisk aktivitet.

Kurset inneholder:

Treningslære, fysisk aktivitet og helse, kosthold og ernæring, samt fysisk aktivitet i praksis

Hovedforeleser: Trygg Ole Nilsen

Lokale idrettslag bidrar med aktiviteter

Program

Kurset er på 16 timer og avvikles fra fredag 13.- søndag 15 Oktober.

Programmet tilsendes til påmeldte deltakere.

Påmelding

Gå inn på linken, trykk på åpen for påmelding, logg inn eller opprett ny bruker.

<https://mi.nif.no/Event#-100-Treningskompis%20Finnmark> eller send en mail til finnmark@idrettsforbundet.no med hva det gjelder, navn, adresse, fødselsdato, tlf nr.

Spørsmål eller ønsker? Ta kontakt med:

Mona.Olsen@sor-varanger.kommune.no tlf: 78977428

Inger-lise.eieland@idrettsforbundet.no tlf. 784 60 260 / 47617013



**Sør-Varanger
kommune**



**FINNMARK FYLKESKOMMUNE
FINNMÁRKKU FYLKKAGIELDA**