

Olympiatoppen Nord inviterer til:

Helseseminar: *Den velfungerende utøveren*

Tid: Mandag 11. mars kl. 17.00-19.00

Sted: Romssa Arena, Tromsø (kantina i 2. etg)

Målgruppe: Trenere, ledere, utøvere og øvrige interesserte

Program

Kl. 17.00: Velkommen v/*Jorid Degerstrøm og Håvard Klemetsen*

Kl. 17.10: Trene eller stå over?

Lege og leder av helsenettverket, Jorid Degerstrøm

Kl. 17.30: Vondt – er det så farlig?

Manuellterapeut, Einar Hauglid

Kl. 17.50: Hva er god psykisk helse?

Psykolog Renate Berg

Kl. 18.10: Matglede og prestasjonsnærning.

Ernæringsfysiolog Kristin Lundestad Førde

Kl. 18.30: Paneldiskusjon med mulighet for spørsmål fra salen

Ledet av regionleder Håvard Klemetsen

Kl. 19.00: Vel hjem

For spørsmål rundt seminaret kan du kontakte:

Håvard Klemetsen (tlf.: 916 88 314, e-post havard.klemetsen@olympiatoppen.no)

Jorid Degerstrøm (tlf. 481 54 213, e-post jorid.degerstrom@olympiatoppen.no)

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank **1** Nord-Norge