

Olympiatoppen Nord inviterer til:

Helseseminaret 2025: «God fysisk og psykisk idrettshelse gjennom hele puberteten!».

Tid: Mandag 17. mars kl. 18.00-20.00

Sted: Festsalen i Rødbanken, Tromsø og på Teams

[Klikk her for å delta digitalt](#)

Målgruppe: Trenere, ledere, utøvere og øvrige interesserte

Program

Kl. 18.00: Velkommen og introduksjon til temaet

Kl. 18.10: «Pubertet – bare til besvær? Menstruasjon og idrett – hormoner eller ikke» *Jorid Degerstrøm, idrettslege og leder av helsenettverket*

Kl. 18.30: «Så sunt at det blir usunt? RED-S-konkvenser av lav energitilgjengelighet» *Kristin Lundestad Førde, fagressurs idrettsernæring*

Kl. 18.50: «Sov deg sterk»
Renate Berg, fagressurs idrettspsykologi

Kl. 19.10: «Trening med skader og plager. En kort innføring i vanlige muskel- og skjelettplager for ungdom i vekst. Hvordan kan en optimalisere treningshverdagen når kroppen har utfordringer?»
Einar Hauglid, koordinator fysio- og manuellterapi

Kl. 19.30: Paneldiskusjon med bidragsyterne, med mulighet for spørsmål fra salen. Paneldiskusjonen ledes av *Håvard Klemetsen*

Kl. 20.00: Avslutning

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)