

Program Helseseminaret 2025

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

Sted: Festsalen i Rødbanken, Tromsø

Digital lenke: [Klikk her for å delta digitalt](#)

Målgruppe: Trenere, ledere, utøvere og øvrige interesserte

Tid: 17. mars kl. 18-20

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-konsekvenser av lav energitilgjengelighet»

Kristin Lundestad Førde, fagressurs idrettsernæring

Kl. 18.50: «Sov deg sterk»

Renate Berg, fagressurs idrettspysykologi

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