

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 Gjensidigestiftelsen og Finnmark Fylkeskommune inviterer Sør-Varanger kommune og Finnmark idrettskrets til **treningskompiskurs**

Kirkenes 18.-20. november 2016

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 støttekontakttjenesten.

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 fredag 18.- søndag 20. november. Programmet tilsendes til påmeldte deltakere.

Påmelding

[Trykk HER for å melde på!](#)

Spørsmål eller ønsker? Ta kontakt med:

Karina Nærum mail: kin@svk.no

Inger-lise.eieland@idrettsforbundet.no

Marit.Arntzen@idrettsforbundet.no

tlf. 789 77 420

tlf. 784 60 260 / 476 17 013

tlf. 419 00 970/ 784 60 260

NORGES
IDRETTSFORBUND
Finnmark idrettskrets



**Sør-Varanger
kommune**



**FINNMARK FYLKESKOMMUNE
FINNMÁRKKU FYLKKAGIELDA**