

Idrettsskolen ønsker velkommen til D-6 MØTE

Tema:
La kroppen leve



idrettsskolen
numedal folkehøgskole

Torsdag 03. og fredag 04. januar 2019

Program for torsdag 3. januar

Kl. 12.00 – 13.00

Velkommen og innlosjering

Kl. 13.00 - 15.00

Begeistring som kraftkilde



ved **Tom Åge Myhren og Ivar Haugstad**

Livsgnister, ideolog, snekker og kreativ trener og sosialantropolog

Kl. 15.00 – 15.30

Pause m/mellommat

Kl. 15.30 – 17.00

Mental helse hos ungdommen



ved **Ingrid Bruun**, foredragsholder, inspirator og motivator

Kl. 17.00 – 18.30

Tema: La kroppen leve

Fysiske økter med glede, svette, ro og utfordringer sammen.

Rektormøte:

Evaluering av tidspunkt for D6 dager.
Omfang og struktur

Kl. 19.00

Festmiddag

Kl. 21.30

Konsert med Stripped

Kl. 22.30

Samtaler på kryss og tvers

Program for fredag 4. januar

Kl. 07.00

Tema: La kroppen leve
Morgensvømming, spinning, yoga

Kl. 08.00

Frokost

Kl. 09.00

Morgensamling

Kl. 09.30

Praktisk motivasjon
"Verktøy for selvbestemte utøvere/deltagere"



ved **Frank Abrahamsen**, Idrettspsykolog og coach. Har jobbet med landslagsutøvere i de fleste idretter. Vært med som mental trener på flere OL. Opptatt av hvordan skape gode miljøer for prestasjon, utvikling og trivsel på alle nivåer.

Kl. 11.30

Fra Info kontoret / folkehøgskoleforbundet



ved **Øyvind Brandt og Øyvind Krabberød**

Kl. 12.30

Lunsj

Vel hjem- og kjør forsiktig



Påmelding

Pris pr. deltaker: kr. 2.000,-

Påmeldingen sendes til: kontor@idrettsskolen.com

Påmeldingsfrist: fredag 14. desember 2018

Eventuelle spørsmål, ta kontakt på epost eller telefon: 31 02 38 00

La kroppen leve er skolens motto, og motto under dette D-6 møte. Derfor har vi avsatt tid til det i programmet.

Ta med klær utstyr til aktiviteter du har lyst til å være med på, f.eks ski, skøyter, yoga, spinning, klatre/buldre, svømme/stupe, ulike ballaktiviteter, ulike fitnessaktiviteter eller gå tur.

