



DRIV IL

Stiftet 10.04.1937

TRIVSEL - BREDE - KVALITET

Idrettskonferansen 10.nov 2021

GRATIS for alle fra 13 år som bor i Enebakk kommune

Påmelding: [Klikk her for påmelding](#)



Talentets indre kamp

- ✓ Hva er et talent?
- ✓ Forskjell på talent og identitet
- ✓ Hvordan påpeker vi voksne forskjellen?

Anja Hammerseng-Edin

SPIS SMART foredrag med Christina Kjeserud, klinisk ernæringsfysiolog



Temaer:

- ✓ Viktigheten av variasjon og balanse og trygghet på NOK mat.
- ✓ Konsekvenser av en utøver på «sparebluss»
- ✓ Trene smart og spise smart går hånd i hånd.

Foredrag med Ronja Strømsborg, osteopat fra Y3T treningscenter

Skadeforebygging:

- ✓ Idrett uten skader, en målsetting
- ✓ Forebygging av skader som en del av treningen
- ✓ Øke kompetansen innen forebygging og håndtering av skader
- ✓ Hva hvis skaden er et faktum?
- ✓ Akuttskadebehandling
- ✓ Oppfølging av spillere som er skadet og trenger opptrening

