



KICK OFF

21 april 2012

Du är inbjuden till Turebergs Kick Off på Bosön lördag 21 april.

Dagen kommer bestå av inspiration, föreläsning och träning. Inbjudna är alla tränarna i föreningen samt aktiva 15 år (född 1997) och äldre.

- 09.00 Start/Frukostfika
- 09.30 Presentation Friskvårdsteam
- 10.15 Föreläsning – Mental träning med Maj-Britt Franzén
- 11.30 Gemensam träning (ej friidrott) – för både tränare & aktiva
- 12.45 Lunch
- 13.30 Hur uppnår Tureberg sina mål som är satta för 2012?
- diskussionsgrupper
- 14.30 Fika & redovisning
- 15.00 Grenspecifik internutbildning för tränarna:
- Höjdhopp med Bengt Jönsson
 - Sprint/Häck med Ronny Ilvander
 - Kast med Thomas Hirvonen
- Mental träning i grupper för de aktiva – Maj-Britt Franzén.
- 16.30 Avslutning

Samling kl. 09.00 i Restaurangen Olympia - åk förbi hallarna sen är det skyltat mot receptionen.

OBS! Medtag träningskläder samt vattenflaska!

O.s.a. senast 21 mars 2012 till Lisa Hannula (lisa.hannula@turebergfriidrott.se).

Välkomna

Turebergs Styrelse

TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB

ADRESS: Strandvägen 65, 191 35 Sollentuna TELEFON: 08-35 39 56 (kansli, träningschef) 08-96 56 56 (sportchef)
E-POST: kansli@turebergfriidrott.se , sportchef@turebergsfk.com HEMSIDA: www.turebergfriidrott.se
PLUSGIRO: 34 02 29-4 ORG.NUMMER: 80 24 01-7108

T
U
R
E
B
E
R
G

F
R
I
I
D
R
O
T
T