



## Innbydelse

### Til lagene i Nordland friidrett

Som en del av kompetansehelga i Bodø 16-18. november, ønsker Nordland friidrettskrets å tilby Aktivitetslederkurs i friidrett.

Aktivitetslederkurs starter fredag kl 1800 til kl 2100, og starter lørdag kl 0900 til kl 1700. og avholdes ved Saltvern skole. Kursleder Morten Trane.

På søndag er det mulig for de ”nyutdannede aktivitetslederne” å praktisere på NCC-samlingen for 12-13 åringer i Nordlandshallen.

### Program aktivitetslederkurset:

#### Fredag:

18.00 - 21.00: Teori/Gruppeoppgaver i klasserom

#### Lørdag:

09.00 - 10.00: Gruppeoppgaver i klasserom

10.00 - 12.30: Praksis 1 - i gymsal der gruppene får prøve seg som instruktører (her bruker vi gjerne ungene som objekter)

12.30 - 14.00: Lunsj + ny gruppeoppgave

14.00 - 16.30: Praksis 2 - i gymsal (samme som praksis 1 - men nye oppgaver..)

16.30 - 17.00: Avslutning

### **Overnatting for tilreisende:**

Det er mulig å overnatte på Bodø videregående skole sammen med deltakerne på NCC-samlingen. Kretsen har også avtale med Nordlys Thon Hotell med kr. 600 for enkeltrom, kr. 800 for dobbeltrom og kr. 1000 med tre på rommet.(idrettspris må oppgis ved bestilling av rom)

**Kurskostnad: Kr 250,00.**

**Påmelding:** Påmelding kan skje via idrettskurs.no, [synnovedt@gmail.com](mailto:synnovedt@gmail.com)  
[brigt.samuelsen@nfk.no](mailto:brigt.samuelsen@nfk.no), innen 10.11.12

Med sportslig hilsen

*Brigt Samuelsen*

Leder Brigt Samuelsen, Postadresse Trålveien 23, 8520 Ankenesstrand, mobil nr. 481 00849  
mail - [Nordland@friidrett.no](mailto:Nordland@friidrett.no),  
Nestleder Heidi Vold Lorentzen Postadresse 8820 Dønna, mobil nr. 415 18 032  
mail - [boelore@online.no](mailto:boelore@online.no) Mobil nr. 415 18 032.