

## Kostholdseminar



### Invitasjon til seminar

I samarbeid med Olympiatoppen Vest arrangerer Norges Håndballforbund Region Vest og Norges Fotballforbund Hordaland et seminar med fokus på kosthold og trening. Seminaret er for spillere og trenere i håndball- og fotball-familien. Kostholdet påvirker energi og yteevne og dermed også prestasjonen. Vil du vite mer om hvorfor mat er spesielt viktig for idrettsutøvere, og høre toppidrettsutøvere dele sine erfaringer – da er seminaret noe for deg.

### Generell informasjon

Målgruppe: Trenere og spillere i ungdoms- og seniorklassene

Dato: Lørdag 29.oktober

Tidspunkt: 12:00-14:00

Sted: Sotra Arena, VIP rom 3 etasje

**Påmelding innen 26. Oktober 2016 til:**

**Klubbutvikler inkludering NHF RV og NFF H: [tove.iren.vindenes@handball.no](mailto:tove.iren.vindenes@handball.no) eller direkte på:**

[https://fotball.formstack.com/forms/kostholdseminar\\_29\\_oktober\\_2016](https://fotball.formstack.com/forms/kostholdseminar_29_oktober_2016)

### Dagens forelesere

#### **Pia Mørk Andreassen**

Daglig leder Olympiatoppen Vest-Norge, fysiolog cand. Scient fra UiB, etterutdanning i organisasjons psykologi, kropp og selvfølelse, og coaching. Fagansvar: Ernæring, skole og utdanning.

#### **Maren Roll Lied**

Bakspiller på Tertnes Håndball Elite, erfaring fra landslag og tidligere elev ved Toppidrettslinjen på Tertnes.

#### **Øystein Øvretveit**

Målvakt på Nest-Sotra Fotball med erfaring fra tippeligaen (SK Brann), og landslag, og tidligere elev ved Toppidrettslinjen på Tertnes.