

Fra: Hanne Espe (Hanne.Espe@hfk.no)
Sendt: 20.03.2015 10:22:14
Til: Hordaland Fylkeskommune - Postmottak
Kopi:

Emne: 2015/65 tilskot til fysisk aktivitet og idrett for barn og unge
Vedlegg:

Til arkiv

tiltak: B2B m kosthald fokus
sokjar: Austevoll Idrettsklubb
orgnr: 976254449
kontakt: Anne B Drønen
epost: aik@lysglimt.net
tlf: 97614067
konto: 3628.07.15179
kostnad: 63000
soknadssum: 30000
andre: Nei
andre2: Nei

skildring: Me ønskjer fokus på basistrening for alle uansett nivå og om du trener eller ikkje. Her lærer ein å bruka kroppen sin so treningsinstrument, og minst mulig ekstra apparat for å trene. Med dette håpa me at dei kan ta det med seg heim som eiga trening. Leiger Livsstilsenteret til å ha treninga, så me får kvalitet på treninga.

Har 2 treningsgrupper- barneskule og ungdomskule og oppover Kosthald-ungdommen får alt for mykje kosthaldsråd fra alle hald. Dei er forvirra, og veit ikkje kva dei skal eta. Me ønskjer å invitera olympiatoppen med kosthaldsforedrag med ein god lunsj til.

maal: Få flest mulig i aktivitet, og læra dei grunnleggane styrketrening Alle klubbane i idrettsrådet blir invitert til å delta + alle som går på ungdomskulen på Austevoll

gjennomføring: Målet er at ungdommane skal læra seg so mykje at dei vil ta med treninga heim og bruka den som eigentrening.

samarbeid: Livsstilsenteret-blir leigd inn som instruktør, som setter opp programmet Olympiatoppen blir leigd inn for å ta seg av kosthald informasjon.

Bruker Bama og sjømat som hovedmat i osthaldet.

spesifiser: