

SKIHELTENE

KOMMER TIL EKEBERG!



SKIHELTENE KOMMER TIL EKEBERG MANDAG 10. OKTOBER

Skiforbundets kunnskapstrailer med landslagsløpere, trenere, smøre - og kostholdseksperter inviterer alle Oslo-klubber til Ekeberg den 10. oktober. Møt og tren med Therese Johaug, Britt Ingunn Nydal og Åge Skinstad. Få med deg erfaringer og spisskompetanse tilpasset alle aldre!

PROGRAM

17.00 – 17.10	Velkommen til kunnskapstraileren
17.10 – 18.00	Åpen trailer og smørekurs med landslagssmørere Knut Nystad og Terje Fardal
17.10 – 18.00	Trening for 13 – 14 år med Therese, Britt Ingunn og Åge
17.10 – 18.00	Trening for funksjonshemmede med landslagsutøvere Nils Erik Ulset og Trygve Larsen
17.10 – 18.00	“Spis smart.” Foredrag med kostholdsrådgiver Anne Sveen
18.15 – 19.00	Trening for 15 – 16 år med Therese, Britt Ingunn og Åge
19.15 – 20.00	“Gode sammen.” Foredrag med Therese, Britt Ingunn og Åge

BLI MED PÅ TRENING MED THERESE JOHAUG OG BRITT INGUNN NYDAL!

Velkommen til kunnskapstraileren ved hovedinngangen til Ekeberghallen!