



TRENERKONFERANSE

7. - 8. SEPTEMBER

SOLA TURN



Trenerkonferansen består av 2 dager med masser av god inspirasjon! Det vil være felles foredrag som vil ta opp viktige emner i sporten og det vil være valgmoduler hvor man selv kan velge. Det er også mulig å delta bare en dag hvis man vil det.

I valgmodulene vil det være forskjellige moduler å velge mellom som alle vil omfatte forskjellige målgrupper. Det kan være en modul som er inspirasjonsmodul for gymlek eller styrketrening for de som vil toppe eller fokusere på skadeforebyggende trening. Det vil også være moduler hvor man kan øve seg på å sikre ulike hopp eller hvordan man kan lage en god oppvarming.

Modulene varer i 1 - 1,5 timer, og er ment som en inspirasjon og motivasjon for den kommende sesong.



Anton Otsupok

Andreas Suoranta

Nikolaj Refshaug

KURSHOLDERE

Vi er stolte av å kunne presentere mange dyktige kursholdere med mye kompetanse.

Anton Otsupok har stor erfaring innenfor stortrampoline og har turnet siden han var helt liten. Han er en ekspert i å lage masser av forskjellige øvelser på stortrampolinen.

Andreas Suoranta har utrolig stor kunnskap om styrketrening og jobber med toppatleter innenfor ulike idretter. Han har sin bakgrunn fra den olympiske karaten, hvor han har konkurrert på internasjonalt nivå.

**Paul Joachim
Thorsen**

Benjamin Refshauge



Torarin Petersen



Paul Joachim Thorsen er overlege med spesialfelt i barne- og ungdomspsykiatri. Paul Joachim er seksjonsleder for Barneposten PBU på Haukeland Universitetssykehus, og brenner for bevegelseshemmede og mestring.

Nikolaj Refshauge har vært på det danske landslaget i troppsgymnastikk, vært trener for Svendborg Senior og Verdensholdet. I tillegg har han vært lærer på Ollerup Højskole. Han har stor erfaring innenfor kurs og undervisning og har utviklet kurs for det danske turnforbund (DGI).

Benjamin Refshauge har vært på det danske landslag i troppsgymnastikk og Verdensholdet. Han har bred erfaring innenfor kurs og undervisning. Han er tidligere lærer på forskjellige gymnastikkskoler i Danmark.

Torarin Petersen har stor erfaring med turn i ulike kulturer. Selv har han drevet med turn som gymnast eller trener i både Danmark, Norge og på Færøyene.





PROGRAM TRENERKONFERANSE

7. - 8. SEPTEMBER

Påmelding og pris

- Pris for en dag kr. 1.000,-
- Pris for to dager kr. 1.500,-
- Påmeldingen skjer via innsending av påmeldingsskjema til post@solaturn.no senest 20. august 2024
- Ved påmelding skal man velge hvilke moduler man ønsker å være med på.
- Forfriskninger og kaffe er inkludert i prisen, samt middag lørdag.
- Evnt. spørsmål rettes til benjamin@solaturn.no

Lørdag 7. september

- 13:30-15:00 Modul 1
- 15:00-15:15 Pause
- 15:15-16:15 Trygg på Trening
- 16:15-16:30 Pause
- 16:30-18:00 Modul 2
- 18:00-19:00 Middag
- 19:00-20:30 Fysisk aktivitet og mestring

Søndag 8. september

- 13:30-14:30 Modul 3
- 14:30-14:45 Pause
- 14:45-15:45 Modul 4
- 15:45-16:15 Pause
- 16:30-18:00 Motivasjonsforedrag