

TRENINGSKONTAKTKURS 2015

Time	Dag 1 Mandag 19.10 17.00 – 21.00	Dag 2 Tirsdag 20.10 16.00 – 20.00	Dag 3 Mandag 26.10 17.00 – 21.00	Dag 4 Tirsdag 27.10 16.00 – 20.00
1	Hva er en treningskontakt v/ Linda Barøy Praktisk styrketrening	Praktisk utholdenhetstrening v/ Lisa M. Jacobsen	Praktisk utholdenhet, utføre treningsplan fra i går V/Lisa M. Jacobsen	Erfaringsinnspill fra en som har hatt treningskontakt v/ Torhild Grevskott
2	v/ Lisa M. Jacobsen Teori styrketrening	Teori utholdenhet v/ Lisa M. Jacobsen	Gruppearbeid, lage treningsprogram styrke v/ Lisa M. Jacobsen	Psykisk helse v/ Torhild Grevskott
3	v/ Lisa M. Jacobsen	Gruppe arbeid, sette opp treningsplan (utholdenhet) v/ Lisa M. Jacobsen	Motivasjon til endring V/ Gro Toldnes	Treningskontaktrollen del 2 v/ Linda Barøy
4	Fysisk aktivitet og folkehelse v/ Dina Von Heimburg	Treningskontaktrollen del 1 v/ Linda Barøy	Motivasjon til endring fortsetter v/ Gro Toldnes	Oppsummering og informasjon fra Levanger og Verdal kommune v/ Marit Veske og Linda Barøy

Hva er en treningskontakt?

- En som har gjennomføre treningskontaktkurs
- En som har kompetanse i fysisk aktivitet/trening
- Har oppdrag i kommunen under støttekontaktordningen
- Kan jobbe med en eller flere deltakere etter faste avtaler
- En som deltar og bistår i fysisk aktivitet for mennesker med rusavhengighet og/eller psykiske lidelser

<https://vimeo.com/102603268>