**Invitasjon temakveld**

**For unge idrettsutøvere, trenere og foreldre.**

***Tema: Idrettsmedisin***

**Onsdag 19. april kl 19.00**

**På Vikersund kurbad**

***Foreldre/trenerperspektivet****.*

Ved Hans Anton Bjørndalen og møteleder Per Skøien.

***Forebygging av skader og overtrening blant unge idrettsutøvere.***v/Torfinn Tronstad (i samarbeid med Bjørnar Johannessen). Tronstad er lege og fysioterapeut, med mange års erfaring med idrettsutøvere på landslagsnivå.   
Tronstad er nå ansatt som fastlege ved Åmot helsesenter.

***Trening og kosthold – en utøvers perspektiv.***

v/Maria Aure. Idrettspedagog og toppidrettsutøver med egne erfaringer ift trening med sykdom i kroppen.

**Cafè og grupper.**

Det blir anledning å snakke med foredragsholderne og de andre i panelet. Enkel servering.

Vel møtt!  
  
Sportslig hilsen styret i Modum Idrettsråd.

