



BANDYFÖRBUNDET

**Distrikt Nord**

En del av svensk bandy

# Inspirationsdagar

FOMAB Arena Kalix Torsdag 4 november

Inspirationsdagarna genomförs på höstlovet (Mellanorland kommer att ha sina senare) genomförs under en dag, i november, under dagtid där alla bandyspelande barn och ungdomar i åldrarna 2007-2009 är välkomna att vara med. Gruppindelning sker åldersmässigt och samtliga grupper kommer varva ispass med teori och fys.

Inspirationsdagarna syftar till att deltagarna ska få inspiration till sin bandy genom att fokusera på individen och få nya saker med sig. Förutom utbildade och duktiga ledare på isen så kommer det dessutom att bjudas på föreläsningar samt inspiration kring fysträning.

Schema för Kalix

Samling 09.30

Isträning 10.00-11.30

Lunch och föreläsning 11.45- 12.45

Isträning 13.15-14.30

Fika och avslut 15.00

Instruktörer: Mattias Snäll m.fl

Lunch/fika ingår i anmälningsavgiften

Medtag kläder för ev. barmarkspass.

Anmälan i bifogad som mailas till [kansli@bandydistriktnord.se](mailto:kansli@bandydistriktnord.se) **senast 27 oktober.**

Anmälningsavgift: 250:-/deltagare som betalas till Distrikt Nord bankgiro 115-9524 **senast 27 oktober**

Bandyförbundet Distrikt Nord  
Utvecklingskonsulent  
Bengt Sandström 070/64 110 61  
N:a Järnvägs-gatan 42  
827 32 Ljusdal  
[kansli@bandydistriktnord.se](mailto:kansli@bandydistriktnord.se)

Ordförande Hans Sjöberg  
Kullenvägen 7  
814 41 Skutskär  
070/5586232  
[hassebandy@bredband.net](mailto:hassebandy@bredband.net)

Ekonomiansvarig Christina Persson  
  
070/6056236  
[stina56@tele2.se](mailto:stina56@tele2.se)

Org.nr 802468-5680  
Bankkonto 8103-4 923 575 900 - 9  
Bankgiro 115-9524