



BANDYFÖRBUNDET
Distrikt Nord
En del av svensk bandy

Inspirationsdagar

Helsingehus Arena Söderhamn 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 Söderhamn

09:30 Samling och Introduktion

10:30-12:00 Isträning

12:15-13:00 Lunch

13:00-13:45 Föreläsning/teori

14:00-15:30 Isträning

15:30-15.45 Avslut

Instruktörer: Martin Söderberg, Anders Erikanders och Hampus Linden.

Teori/föreläsning: Sara Pålbrant

Lunch/fika ingår i anmälningsavgiften

Medtag kläder för ev. barmarkspass.

Anmälan i bifogad som mailas till 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 Järnvägsgatan 42
827 32 Ljusdal
kansli@bandydistriktnord.se

Ordförande Hans Sjöberg
Kullenvägen 7
814 41 Skutskär
070/5586232
hassebandy@bredband.net

Ekonomiansvarig Christina Persson

070/6056236
stina56@tele2.se

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