

Sommeridrettskole 2014

Steinkjer Fotballklubb legger sommeren 2014 til rette for økt allsidig aktivitet og idrettsglede for **jenter og gutter i alderen 10-14 år!** Dette muliggjøres blant annet gjennom støtte fra **Tor Kristian Kjerkreits minnefond.**



Ved å ta i bruk fotballbanene, volleyballnettet, friidrettsbanen og området på Guldbergaunet for øvrig, vil det blir lagt til rette for aktivitet mellom **kl. 9-14** på hverdager i **uke 32-33.**



Det er utarbeidet **dag- og ukeplaner** for uke 32 og 33 som inneholder **flere typer aktiviteter**, slik at tilbudet ikke skal oppleves som monotont, se side 2.

Mulighet for å melde på **hele uker** (kr. 600,-) og **enkeltdager** (kr. 125,-).



Dagplan:

- Kl. 09⁰⁰ Registrering og oppstart
- Kl. 09¹⁵-11⁰⁰ Aktivitet 1
- Kl. 11⁰⁰-11⁴⁵ Lunch
- Kl 11⁴⁵ – 12⁴⁵ Aktivitet 2
- Kl 12⁴⁵ – 13⁴⁵ Aktivitet 3
- Kl. 13⁴⁵ – 14⁰⁰ Opprydding og avslutning



Instruktører vil være elever som studerer ved idrettsfag ved Steinkjer videregående skole og andre med idrettsfaglig bakgrunn.



Ønsker du å være med?

For mer informasjon, ta kontakt med tiltaksleder **Jens Even Tisløv** på epost sommeridrettskole@steinkjerfk.no

Påmelding gjøres via Steinkjer FK sin hjemmeside: <http://steinkjerfk.no/?p=7126>
(Et minimum av antall deltagere hver dag/uke kreves for at tiltaket gjennomføres)



Dag- og ukeplaner:

Uke 32:

Dag	Aktivitet 1 0915 – 1100	Lunsj 1100 – 1145	Aktivitet 2 1145 – 1245	Aktivitet 3 1245 – 1345
Mandag	fotball	lunsj	frisbee	gåtur
Tirsdag	fotball	lunsj	volleyball	volleyball
Onsdag	fotball	lunsj	friidrett	friidrett
Torsdag	fotball	lunsj	ball lek	tennis
fredag	fotball	lunsj	frisbee	frisbee

Uke 33:

Dag	Aktivitet 1 0915 – 1100	Lunsj 1100 – 1145	Aktivitet 2 1145 – 1245	Aktivitet 3 1245 – 1345
Mandag	fotball	lunsj	gåtur (Ofteåsen)	gåtur
Tirsdag	fotball	lunsj	frisbeekonkurranser	frisbeespill
Onsdag	fotball	lunsj	friidrett	ball lek
Torsdag	fotball	lunsj	volleyball	volleyball
Fredag	fotball	lunsj	friidrett	friidrett