

## 7. TALENTKLASSE

Workshops for elever og forældre i talentklasserne.

**31. august**

### At være sportsselev

7X: 10-11.30 – 7Y: 12-13.30.

Introduktion til at afprøve sit talent i skole og klub. Ullerup Bæk Skolen i skoletiden.

*Deltagere:* Sportstalenter

**31. august kl. 19.00**

### At være sportsforældre

Gode råd til forældre i elitesport med fokus på forælderrollen

ADP Lounge i FIC kl. 19.00 – 21.00

*Instruktør:* Frederik Kirkedal, sportsspsykologisk konsulent i FE.

*Deltagere:* Forældre til nystartede sportstalenter i idrætsskolen

**26. september kl. 16.30**

### Fysisk træning med fokus på tilgang til styrketræning

ADP Lounge i FIC kl. 16.30-18.00

*Instruktør:* Thue Kvorning, fhv. Team Danmark

*Deltagere:* Sportstalenter med forældre

**26. oktober kl. 17.00**

### Lifskills

Håndtering af en hverdag med skole og sport.

ADP Lounge i FIC kl. 17.00-20.00

*Instruktør:* Ole Keldorf, ESAA Århus

*Deltagere:* Sportstalenter med forældre

**2. november kl. 17.00**

### Sportsernæring

Spis, spis, spis med fokus ernæring som sportsudøver.

ADP Lounge i FIC kl. 17.00 -19.00.

*Instruktør:* Nanna Eriksen, FE

*Deltagere:* Forældre til nystartede sportstalenter i idrætsskolen

**November–december**

### Madworkshop:

### Fokus på mellemmåltider

7X: 28. november kl. 8.00-10.00.

7Y: 5. december kl. 8.00-10.00.

Ullerup Bæk Skolen i skoletiden

*Instruktør:* Mia Sørensen, Sundfokus

*Deltagere:* Sportstalenter

### Ernæring i hverdagen

Fokus på ernæring i relation til at være sportsudøver. Ullerup Bæk Skolen i skoletiden.

*Instruktør:* Nanna Eriksen, FE

*Deltagere:* Sportstalenter