



BANDYFÖRBUNDET  
**Distrikt Nord**  
En del av svensk bandy

# Inspirationsdagar

Rättvik Arena Tisdag 2 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 Rättvik

09:30 Samling och Introduktion

10:30-12:00 Isträning

12:15-12:45 Lunch

12:45-13:30 Föreläsning kost (30-45min)

13:45-15:15 Isträning

15:30 Avslut

Instruktör: Mattias Schollin, Torbjörn Klefbom, Tomas Jansson och David Eklund

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 Järnväggsgatan 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