

# Idrottens skolläger 2026-27

## Frisbeegolf

(Yläkoululeiritys)

### Riksomfattande idrottsläger för elever i årskurs 7–9. Ta ditt nästa steg i idrottskarriären.

#### Innehåll

- Personlig utveckling
- Professionell grenträning och allmän fysträning
- Skolgång i form av läxläsning och stöd
- Livshantering, vi går bl.a. igenom kost, sömn, mental träning, attityder, självbild, självkänsla, självförtroende, målsättningar, fysträning mm.
- Datum för lägren finns på hemsidan

#### Till vem

Träningslägren är riktade till dig som går i årskurs 7 till 9 som vill utvecklas som idrottare. I verksamheten ingår 4 st. läger

#### Studier

Studierna förverkligas med 2–3×45 minuter läxläsning per dag.

#### Livshantering

Vi använder bl.a. Finlands olympiska kommittés material Kasva Urhelijaksi, som bl.a. är uppbyggd kring att lära sig hantera livet, skapa motivation och glädje, hantera avgörande moment till idrottslig framgång, skapa långsiktiga attraktiva mål mm. Omfattning 1×45 min/dag.

#### Träning

- Grenträning 1 gång per dag.
- Allmän fysträning/test/ återhämtningsträning görs 1 gång per dag.
- Stöd i träningsupplägg mellan lägren.
- Testning och uppföljning.

#### Professionell träning

**Grenträning:** Jonas Solvin

**Fysträning:** David Söderberg, Saara Norrgrann, Joakim Träskelin

**Livshantering:** Saara Norrgrann, Diana Haldin, Joakim Träskelin, David Söderberg med flera

#### Ansök senast 1.9.2026

Ansökan till verksamheten via folkhälsans webbsida

[www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager](http://www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager)

#### Pris

275 € måndag–torsdag, för tilläggsdygn faktureras 60 €.

I priset ingår logi med helpension (morgonmål, lunch, middag och kvällsmål) samt studiematerial

#### Förfrågningar

Joakim Träskelin, joakim.traskelin@folkhalsan.fi, 050 585 0782.

Vi ses på Norrvalla!



# Yläkoululeiritys 2026-27

Frisbeegolf

Idrottens skolläger

## Sisältö

- Oma kehitys – henkilökohtaiset palautteet sekä kehityssuunnitelmat
- Ammattimainen lajitreeni ja yleinen fyysinen harjoittelu
- Tukea koulunkäynnin ja kotitehtävien kanssa
- Elämönhallinta. Käsittelemme mm. ruokavaliota, unen tarvetta, mentaalivalmennusta, asenteita, minäkuva, itsetuntoa, itseluottamusta, tavoitteet, kuntoa

## Leirien ajankohdat

Leirien ajankohdat löytyvät kotisivuilta

## Kenelle

Harjoitusleirit on suunnattu vuosiluokkien 7–9 oppilaille, jotka haluavat kehittyä urheilijoina. Toimintaan sisältyy 4 leiriä

## Opinnot

Opiskelua on päivittäin 3x45 minuuttia läksyjen tekoa. Ennen leiriä sinun tulee tehdä opintosuunnitelma, jotta pysyt mukana koulutehtävissä

## Elämönhallinta

Käytämme mm. Suomen Olympiakomitean materiaalia ”Kasva urheilijaksi”, joka käsittelee mm. elämönhallintaa, innostumisen ja ilon ruokkimista, urheilullisen elämäntavan tärkeitä hetkiä, pitkänajan päämäärien luomista. Kesto 1x45 minuuttia/päivä.

## Treenit

- Lajitreeni kerran päivässä
- Yleinen kuntotreeni/testi/palautumistreeni kerran päivässä.
- Tukea leirien väliseen treeniohjelmaan
- Testaus ja seuranta
- Spontaanit iltaaktiviteetit liikunnanohjaajien kanssa

## Valmentajat

**Lajivalmentaja:** Jonas Solvin

**Fyysinen valmentaja:** David Söderberg, Saara Norrgrann, Joakim Träskelin

**Elämönhallinta:** Saara Norrgrann, Diana Haldin, Joakim Träskelin, David Söderberg med flera

**Hae viimeistään 1.9.2026:** [www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager](http://www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager)

## Hinta

4 vrk 275 €, lisävuorokausi 60 €. Hintaan sisältyy hotellimajoitus ja täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala) sekä opintomateriaali

## Lisätietoja

Joakim Träskelin, [joakim.traskelin@folkhalsan.fi](mailto:joakim.traskelin@folkhalsan.fi), 050 585 0782

Vi ses på Norrvalla!

