



# Motion, Kost og Foredrag lørdag den 2. marts

**NORDVESTJYSK FODBOLDDOMMERKLUB, MED STØTTE FRA FKP,  
INDBYDER ALLE DOMMERE I REGION 2 TIL ET ARRANGEMENT MED  
FODBOLD, KOSTVEJLEDER OG FOREDRAG**

## **Indendørsfodbold kl. 11:00 – 13:00**

For dem af jer, der har lyst, vil vi starte med at spille lidt hyggefodbold i Hallen.  
mødes på banen, omklædt kl. 11.00

## **Frokost kl. 13:15-14:00**

Der serveres eksempler på sunde retter, som er anbefalet af kostvejlederen.

## **Kost og vejledning kl. 14:00-14:45** v/ Dinaalminde.dk

Anne fra Dinaalminde.dk vil give os et indblik i hvordan vi kan passer på kroppen, og hun vil komme ind på redskaber til at ændre vores kostvaner.

Anne fortæller samtidig om muligheden for et kostvejledningsforløb med kostplaner, opskrifter og trænings vejledning.

## **Pause 14:45-15:00 – Kaffe og Frugt**

## **Foredrag v/FIFA-dommer Morten Krogh kl. 15:00 – 16:00**



Morten Krogh dømmer på højeste niveau i både Danmark og udland og har dømt hold som Manchester City og Liverpool. Han vil fortælle om sin karriere og om, hvordan han træner og holder sig i form på topniveau.

Deltagelse er gratis i hele arrangementet

Tilmelding først til mølle til: [pele.olesen@altiboxmail.dk](mailto:pele.olesen@altiboxmail.dk)

Sidste tilmelding fredag d. 23/2-2024

(Det er frit om man vil deltage fra kl. 11 eller først fra kl. 13:15)

Arrangementet foregår i Sydvestmors Kultur-& Fritidscenter

Næssundvej 325, 7960 Karby