

# Stomprogram Förbundsmötet 8-9 maj 2010 Falun

---

## **Fredag 7 maj**

19.00-21.00 Inregistreringen till Förbundsmötet är öppen för ombud och gäster

20.00-22.00 "Slaget om Lugnet" – bowlingutmaning öppen för alla som anländer fredag

## **Lördag 8 maj**

08.00 Frukost

09.00- Inregistreringen till Förbundsmötet är öppen

09.00-11.00 Guidad tur i **Falu Gruva**. Buss från hotellet 08.45. Kostnad 100:- (normalpris 170:-)  
Bokning i samband med anmälan till mötet. Minimiantal 30 personer

09.00-11.00 Promenad till **hoppbackarna** - väg/trappa - hiss upp i 130 meters backen

10.00-11.00 **Gympapass** i Gymnoshallen med ledare från Gymnastikförbundets Gruppträningskommitté

10.00-11.00 **Gympapass** med Gymmix Aktiv på Söderbaumska skolan

11.23 *Inkommande tåg från Stockholm/Arlanda/Sundsvall via Gävle*

12.00 Lunch (Scandic Lugnet)

---

13.00-13.50 Styrelsens ledamöter samt motionärer fördelar sig i olika grupper och finns tillhands för att svara på frågor gällande propositioner/motioner (Scandic Lugnet)

14.00-15.30 **Förbundsmöte pass 1** (Högskolan Dalarna - hörsalen)

15.30 Kaffe

16.00-17.30 **Förbundsmöte pass 2** (Högskolan Dalarna - hörsalen)

17.30-18.30 **Föreläsning - inspiration**

*"Tillsammans ger vi mer åt alla!"* Rolf Hammar f.d. generalsekreterare Vasaloppet/IFK Mora

*"Tönt i trikå eller läcker i linne"* - om image och den nya ungdomssajten flickis.se - **Ungdomsrådet**

20.00-01.00 **Middag** med dans och underhållning (Scandic Lugnet)

*inkluderat toastmaster, inbjudna gäster och utdelning av förtjänsttecken.*

## **Söndag 9 maj**

07.00-07.45 **Morgon motion** (*jogging, simning, promenad, gympa*)

08.00 Frukost

09.00-10.30 **Förbundsmöte pass 3** (Högskolan Dalarna - hörsalen)

10.30 Kaffe

11.00-12.30 **Förbundsmöte pass 4** (Högskolan Dalarna - hörsalen)

12.30 Lunch (Scandic Lugnet)

13.30-15.00 **Förbundsmöte pass 5** (*reservtid*)

---