



Bra mat för unga idrottare!

För att kunna prestera och må bra är det viktigt att äta rätt. SISU Idrottsutbildarna välkomnar till en föreläsning där du får handfasta tips på när och vad man kan äta när man tränar.

Föreläsningen riktar sig till ledare och aktiva upp till 13 års ålder. Även föräldrar är välkomna!

Föreläsare

Erik Hellmén, idrottsfysiolog och humanbiolog med inriktning nutrition och arbetar på folkhälsoenheten på Örebro Läns Idrottsförbund. Erik är en flitigt anlita föreläsare.

Datum och tid

22 maj kl. 18.00-20.00.

Plats

Widenska gymnasiet aula (f.d. Wennströmska).

Anmälan

Senast den 10 maj via vår hemsida www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland alternativt till anna.smedberg@sisu.vstm.rf.se

Observera att anmälan är bindande. Förening/deltagare som uteblir utan att anmäla förhinder senast tre dagar före aktuellt utbildningsdatum debiteras 50 kr/person.

Kostnad:

Kostnadsfritt för lag/träningsgrupper då aktiva, ledare och föräldrar kommer tillsammans. Övriga deltagare betalar 50 kr/person.

Frågor:

Besvaras av Anna Smedberg e-post: anna.smedberg@sisu.vstm.rf.se, tfn. 010-476 48 12.

Lästips:

"Bra mat för unga idrottare" E Hellmén, SISU Idrottsböcker.

