

Kostlära för idrottsföräldrar!

**SISU Idrottsutbildarna och Mörrum Hockey bjuder in till
tematräff för idrottsföräldrar i Karlshamn**

**UTBILDNINGSTID: Onsdagen den 5 oktober 2016
kl.18.30–20.30**

PLATS: Vaggasalen (Väggaskolans Aula), Karlshamn



Anna Ohlsson, idrottsterapeut, kommer att prata om kostens betydelse för barn och ungdomars idrottsutövande. Anna ger kunskap och råd om kost för unga idrottare och vad som kan vara viktigt att tänka på för att barn ska må bra och orka ha roligt under träningar och matcher.

Vad är bra mat i samband med träning och match?
Hur påverkar olika näringsämnen kroppen?
Vad kan jag som idrottsförälder tänka på?

Detta och mycket mer kommer ni att få svar på under denna kväll!

Utbildare

Anna Ohlsson, idrottsterapeut

Vid frågor kontakta:

Martin Eliasson, 0708-54 44 58
martin.eliasson@sisuidrottsutbildarna.se

Pris

Ingen avgift, dock krävs anmälan.

Anmälan

På vår hemsida:
www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/SISUIUBlekinge/
Under "Sök våra utbildningar"
Senast tisdagen den 27 september 2016.

Vi bjuder på förfriskningar under kvällen.

Hoppas att vi ses!

