FEM BRA KVÄLLAR

Gymnastikförbundet Mellansvenska tillsammans med RF-SISU Örebro, Östergötland, Värmland, Västmanland och Sörmland bjuder in till 5 st viktiga föreläsningar under våren. Anmälan sker via länken eller QR-koden till varje föreläsning och det är kostnadsfritt.

Januari – Vassare valberedning!

Anmäl dig här

Januari – **tisdag den 14/1 18.00-19.30 Johanna Ahlin & Peter Lindgren, Valberedning**

Valberedningen - en nyckel till framgång!
Du får bland annat kunskap om vad som kan tänkas styra och påverka uppdraget.
Dessutom går vi igenom arbetsgången för en valberedning under ett år - vad behöver göras och när?

- Hur utser vi valberedningen?
- Hur vill vi att vår styrelse ska vara sammansatt?
- Hur uppnår vi jämställdhetsmålen 60-40?



Februari – Skador

Anmäl dig här

Februari - **onsdag den 26/2 18.00-19.30 Rasmus Bergström, Skador**

Mellansvenska Gymnastikförbundet och RF-SISU bjuder in till en föreläsning om skadehantering. Kvällens föreläsare är Rasmus Bergström, leg. Fysioterapeut sedan 2017, och har arbetat inom primärvård och inriktning idrottsmedicin sedan samma år. Rasmus har en bred erfarenhet kring skadehantering av akuta skador och förebyggande träning och arbetar som fystränare för flera olika idrottsföreningar.



Mars – Fysisk Preparation

Anmäl dig här

Mars – **måndag 3/3 18:00-19:30 Lisa Lagerberg, Fysisk Preparation**

"Fysisk preparation handlar om att skapa rätt fysiska förutsättningar för de krav som den specifika idrotten ställer. Vilken rörlighet, koordination, uthållighet och styrka är viktiga att få med sig för att skapa en god grund för den aktiva inom gymnastiken? Detta tillsammans med inspel i de vanligaste fynden av de gymnaster som vi träffar på kliniken.

Lisa Lagerberg är legitimerad naprapat där hon driver en klinik i kombination med arbetet som idrottsmedicinsk koordinator på gymnastikförbundet.



April – Psykisk hälsa

Anmäl dig här

April – **tisdag 8/4 18:00-19:30 Markus Gustavsson, Psykisk (o)hälsa**

"Psykologi används inom idrotten för att maximera prestationer och främja hållbar prestation, vilket innebär att må bra medan man idrottar. Föreläsningen syftar till att öka kunskapen om hållbart idrottsutövande och ge konkreta verktyg för att hantera många av de utmaningar som idrottare står inför. Föreläsningen tar upp vanliga problemområden, risk-/skyddsfaktorer och hur man kan arbeta främjande och förebyggande."



Maj – Den idrottande kvinnan

Anmäl dig här

Maj - **tisdag 13/5 18.00-19.30 Jenny Möller, Kvinnohälsan**

Den idrottande kvinnan – Hormoner, prestation, mat och återhämtning
Kvinnokroppen har extra behov av goda förutsättningar för att må bra och kunna prestera på topp. Vad behöver du som kvinna tänka på? Hur påverkar våra hormoner oss? Hur kan vi balansera och optimera våra hormoner för ökad prestation men också minska risken för skador och hälsoproblem.

Jenny Möller är utbildad hälsoutvecklare, näringsterapeut och hormonrådgivare. En väl anlitad föreläsare hos RF SISU inom hälsa, mat, sömn, återhämtning och hormoner.



SVENSK GYMNASTIK
Gymnastik-förbundet

RF SISU