TRE BRA KVÄLLAR

Gymnastikförbundet Mellansvenska tillsammans med RF-SISU Örebro, Östergötland, Värmland, Västmanland och Sörmland bjuder in till 3 st viktiga föreläsningar under våren. Anmälan sker via QR-koden till varje föreläsning och det är kostnadsfritt.

Februari – Bra mat för dig som idrottar

Februari - onsdag den 18/2 kl 19.00-20.30 – Erik Hellmén

För dig som vill lära dig mer om kostens betydelse för prestation rekommenderar vi denna kostföreläsning med Erik Hellmén. Föreläsningen utgår från evidensbaserade riktlinjer kring energi- och näringsintag. Erik Hellmén är sakkunnig i nutrition och antidoping på RF-SISU Örebro län och har även en anställning på Örebro universitet som adjunkt där han undervisar i kost och näringslära. Erik har skrivit ett flertal utbildningsmaterial kring kost, träning och hälsa.



Mars – NPF

Mars – söndag 29/3 kl 18.00-19.30 - Helena Lindstedt

Stärkt ledarskap för att inkludera fler med NPF inom idrotten.

För dig som vill skapa en mer tillgänglig och förstående idrottsmiljö.

En föreläsning som bidrar till att öka förståelsen och kunskapen om vad NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) är och ger tips på vad du som ledare kan göra. Konkreta tips för att stärka arbetssätt och förhållningssätt i ledarskapet.



April – Hälsosamma vanor för aktivt liv, 65+

April - tisdag den 14/4 kl 18.00-19.30 - Jenny Möller

Inspirationsföreläsning för dig som är 65 +. Hälsosamma vanor för ett aktivt liv. I denna föreläsning lyfter vi hur goda levnadsvanor kan främja din hälsa och ge dig mer energi, samtidigt som du känner dig piggare, starkare och får mer glädje i livet. Du får inspiration och konkreta tips på hur du kan förbättra din sömn, öka din rörelse och välja näringsrik mat – allt genom små steg mot ett hälsosamt och aktivt liv.



Jenny driver Balance by Life och brinner för att inspirera, motivera och guida både medarbetare, privatpersoner och föreningsaktiva till en hälsosam livsstil. Med fokus på hållbara vanor hjälper hon människor att må bra, ha mer energi och prestera på topp – både i vardagen och på jobbet.

Anmälan sker via QR-koderna eller via denna länk till hemsidan!

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

RF SISU