

F13 och P13 tar reda på

Kylskåps och skafferihemligheter!

Alla F/P13 lag i Örebro län ska under hösten prata kost. Att det vi stoppar i oss påverkar vår prestations och koncentrationsförmåga under träning och match är ingen nyhet. Nu har vi en tema föreläsning som vi erbjuder er på det ämnet.

Tanken är att diskutera och fundera över sitt eget förhållningssätt till godis, dricka, frukt och mat i allmänhet.

PG Wiklund, med mångårig erfarenhet av att prata kost, kommer ut till er en kväll. Han håller i ett upplägg på 2 timmar. Ni ordnar med fika.

Kostnaden står SISU Idrottsutbildarna för då det är ett kulturarrangemang som registreras.

Allt ni behöver göra är att kontakta PG Wiklund och komma överens med honom om ett datum.

PG Wiklund	tfn	019-12 76 76
	e-post	p-g@pgw.pp.se

Ett kulturarrangemang i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

Sofia Pahlberg, sofia.pahlberg@sisuorebro.t.se, 0706-63 37 97
Perra Welander, perra.welander@sisuorebro.t.se, 0705-28 55 78

www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro


Idrottsutbildarna