

INBJUDAN



”Träning från tjej till kvinna”

Prestera bättre, idrotta längre och må bättre under tiden!

Inom idrotten har mannen länge setts som norm, idrottandet har utgått från mannens förutsättningar och fysiologi.

Med denna föreläsning vill vi ge både unga tjejer och deras tränare/ledare mer kunskap kring kvinnans fysiologi och hur kroppen fungerar och utvecklas.

”Träning från tjej till kvinna” går igenom den kvinnliga fysiologi i relation till träningen

- genom puberteten
- genom menscykeln
- på P-piller

Föreläsaren

Alice Andersson, skånsk elitcyklist och idrottsvetare.

”Genom att samla ihop så mycket kunskap som går om kvinnlig fysiologi och träning, hoppas jag kunna hjälpa idrottande tjejer att bättre förstå vilka resurser de har, så de kan prestera bättre, idrotta längre och må bättre under tiden.”



Alice Andersson (Privat foto)

Skåneidrotten och

Eslövs kommun bjuder in till föreläsning!

Målgrupp

Idrottande tjejer mellan 13-18år och deras ledare/tränare

Datum

Torsdag den 14 november kl 18-20

Plats

Bian i Eslöv, Köpmansgatan 8

Kostnad

Kostnadsfritt

Fika

Lättare kvällsfika ingår!

Anmälan

e-post till marie.hilmersson@skaneidrotten.se
uppgi namn och föreningstillhörighet.



**ESLÖVS
KOMMUN**