



INVITATION TIL KURSUS I SPORTSERNÆRING

– FOR FORÆLDRE, TRÆNERE, UDØVERE M. FL.

Tirsdag D. 30. Oktober KL. 19.00-21.00

Sted: Foreningslokalet, Liseborgcentret, Liseborgvej 37, 8800 viborg

Underviser: Lone Viggers, klinisk diætist, Ernæringschef Hospitalsenheden Vest

Kosten har stor betydning for, hvor meget de unge talenter får ud af deres træning og hvor godt de kan præstere til konkurrencer eller i kamp. De unge talenter træner meget samtidig med at de vokser meget, denne kombination stiller store krav til den mad, de unge spiser.

Aftenens underviser Lone Viggers ved, hvad hun taler om. Udover at være klinisk diætist og arbejde dagligt med emnet, er hun også selv mor til flere elitesportsudøvere.

Lone vil give jer en basal viden om, hvordan I bedst hjælper jeres unge menesker, både i hverdagen og i forbindelse med konkurrencer eller kamp. På kurset kommer vi rundt om både mikro- og makronæringsstoffer, mad til træning, mad til kamp og mad til hverdag.

Da I har stor indflydelse på den kost og de madvaner, som udøverne får, håber vi, at I har lyst at deltage i kurset og dermed bidrage til, at de unge udøvere optimerer deres madvaner.

Tilmelding til aftenen sker til Lone Simonsen senest d. 22. oktober på mail til:

lone@viborgidraetsraad.dk.

Nordre Skole elever tilmelder sig på skoleintra.

Der vil efterfølgende være mulighed for individuelle kostoptymeringssamtaler for elever, der er en del af Viborg Elite på 9. og 10. årgang samt ungdomsuddannelser d. 5/11, 7/11, 12/11 kl. 16-20 (8 tider af 30 minutter pr. gang). Tilmelding til dette sker på aftenen d. 30. oktober.



"Kost i de rigtige mængder på de rigtige tidspunkter i kombination med den rette væskebalance er afgørende for præcision og koncentration."