

SISU Idrottsutbildarna bjuder in till temakväll för unga idrottsaktiva tjejer, tränare och föräldrar:

Träning genom puberteten

– från tjej till kvinna



Kvällens föreläsare **Alice Andersson** läser Idrottsvetenskap på Högskolan i Halmstad och tävlar själv landsvägscykel på landslagsnivå. Hon började intressera sig för kvinnospecifik träning när hon började studera på högskolan, då hon upptäckte att den mesta litteraturen grundade sig på studier på män. Hon valde då att själv leta reda på fler studier på kvinnor, och sammanställa det för fler att ta del av.

På senare år har frågan om den kvinnliga fysiologin och träning lyfts mer och mer, med studier som undersöker inte bara menscykelns påverkan på prestationsförmågan, men också vilken effekt preventivmedel ger på träningen. Men hur tillämpar man dessa upptäckter i praktiken? Och hur kan man som ung tjej hantera idrottens och omvärldens oförenliga krav på en växande kropp och fortfarande tycka det är kul att idrotta?

Detta kommer Alice prata om under föreläsningen.

Program:

När: onsdag 7 november kl 18.00-21.00
(vi bjuder på kvällsfika från kl 17.30)

Var: Högskolan i Halmstad, sal I203
(ingång vid Idrottscentrum, hus I)

Kostnad: 100 kr

Anmälan: Gå in på sisuidrottsutbildarna.se/halland
Klicka på Kurser, anmäl dig

Anmälan: Senast 1 november

Kontakt: Åsa Agmyr
070-341 40 03
asa.agmyr@sisuidrottsutbildarna.se

Välkommen!



Sparbanksstiftelsen
Kronan