



Sør-Østerdal
- en region i bevegelse

Sunn Jenteidrett, Hedmark Idrettskrets & Sør-Østerdal - en region i bevegelse inviterer til temakveld:

SUNN IDRETT

Tirsdag 14.september holder Ingvill Måkestad Bovim og Else-Marthe Sørlie Lybekk temakvelden **Sunn Idrett** i Elverum. Ingvill er ernæringsfysiolog og Norges beste mellom- og langdistanseløper. Else-Marthe Sørlie Lybekk er tidligere landslagsspiller i håndball og jobber i dag med prosjektet "Sunn Jenteidrett". I løpet av kvelden deler de sine erfaringer og bruker eksempler fra idretten når de snakker om:

- faktorer som avgjør om du lykkes i idretten
- viktigheten av trivsel og gode miljøer
- fokus på hele mennesket
- forebygging av skader og sykdom
- kosthold for god helse og gode prestasjoner

Foredraget er gratis og vil være relevant for utøvere, trenere, foreldre, støtteapparat og ledere i idretten, både gutter og jenter.



NÅR: Tirsdag 14.september 2010
kl. 18:00 - 20:30

HVOR: Elverum,
Høgskolen i Hedmark,
avd.for helse og idrettsfag,
store auditorium

SPØRSMÅL? dag.nilsen@hihm.no
97 07 83 82