

Inbjudan till föreläsning om kost för frisbeespelare

Västsvenska Frisbeesportförbundet och SISU Idrottsutbildarna Väst
Inbjuder frisbeespelare till en kostföreläsning

- Tid: Tisdag 18 januari 2011, kl 18-19.30
- Plats: Pjäshallen Kviberg, där kansliet finns.
- Föreläsare: Monica Hunsberger, som är forskare från USA inom kostområdet.
Observera att föreläsningen hålls på engelska.
- Innehåll: Föreläsningen vänder sig till både ultimatespelare och discgolfare.
Monica tar upp frågeställningar som:
- Hur ska jag äta innan, före och efter ett träningspass eller match för bästa prestation?
 - Hur påverkar kaffe, godis och alkohol min prestation?
 - Balans mellan vikt, mat och dryck och prestation.
 - Vad händer med kroppen om jag inte äter "rätt"?
- Kostnad: Kostnadsfritt. Smörgåsar och dricka finns att köpa för 20 kr.
Dock gäller att man ska ha licens. Om ni inte har det kontakta Peter Lundmark på kansliet, peter.lundmark@frisbeesport.se eller 0709 265927.
- Anmälan: Senast 12 januari 2011 till maud.engstrom@telia.com
Vid färre än 10 personer anmälda ställs föreläsningen in.

Välkomna!