



Digital utbildning 25 mars:

Kost för idrottare

En utbildningskväll för målgruppen idrottande barn och ungdomar samt deras ledare och föräldrar. Här får ni lyssna till en riktig expert och får chans att ställa era frågor.

Patricia "Pyri" Badh är leg Dietist med specialisering inom kost och idrott från Internationella Olympiska Kommitténs 2-åriga utbildning.

Patricia driver sedan 10 år tillbaka en verksamhet med mottagning för individuell kostrådgivning och coaching.

Hon anlitas flitigt för föreläsningar och utbildningar om kostens betydelse för långsiktigt hälsa men också för att optimera träningsvar, återhämtning och för att möjliggöra idrottares specifika målsättningar.

Patricia har lång erfarenhet inom såväl elitidrott som barn- och ungdomsverksamhet och har haft uppdrag i en stor variation av sporter såsom ex fotboll, volleyboll, ishockey, uthållighetsidrotter, gymnastik och motorsport.

Anmäl dig via denna länk

Alternativt via mail till kurser.vastragotaland@rfsisu.se
Uppge namn, personnummer, förening



Målgrupp

Ungdomar samt deras ledare och föräldrar

Datum/tid

Onsdagen den 25 mars, kl. 18.00-20.30

Föreläsare

Patricia "Pyri" Badh

Kostnad

300kr/person men max 500kr/förening
I avgiften ingår en licens till webbportalen "Kost för idrottande barn och unga"

Frågor

Thomas Gehöör, 0709-265894
thomas.gehoor@rfsisu.se



Västra Götaland